

Энциклопедия диеты: Трактат по вопросу питания, том 2

Юджин Кристиан

ENCYCLOPEDIA OF DIET

A Treatise on the Food Question

IN FIVE VOLUMES

EXPLAINING, IN PLAIN LANGUAGE, THE
CHEMISTRY OF FOOD AND THE CHEMISTRY OF
THE HUMAN BODY, TOGETHER WITH THE ART OF
UNITING THESE TWO BRANCHES OF SCIENCE IN THE
PROCESS OF EATING SO AS TO ESTABLISH NORMAL
DIGESTION AND ASSIMILATION OF FOOD AND
NORMAL ELIMINATION OF WASTE, THEREBY
REMOVING THE CAUSES OF STOMACH,
INTESTINAL, AND ALL OTHER
DIGESTIVE DISORDERS

BY

EUGENE CHRISTIAN, F. S. D.

VOLUME II

NEW YORK CITY
CORRECTIVE EATING SOCIETY, INC.
1917

Электронная книга проекта Гутенберга из Энциклопедии диеты: Трактат по вопросу питания, том 2

Эта электронная книга предназначена для использования любым человеком в любой точке Соединенных Штатов и большинства других частей мира бесплатно и практически без каких-либо ограничений. Вы можете скопировать его, раздать или повторно использовать в соответствии с условиями лицензии Project Gutenberg, прилагаемой к этой книге, или онлайн по адресу www.gutenberg.org. Если вы находитесь за пределами Соединенных Штатов, вам необходимо ознакомиться с законами страны, в которой вы находитесь, прежде чем использовать эту электронную книгу.

Название: Энциклопедия диеты: Трактат по вопросу питания, том 2

Автор: юджин Кристиан

Дата выхода: 20 апреля 2015 г. [Электронная книга № 48746]

Последнее обновление: 24 октября 2024 г.

Язык: Английский

В титрах: Продюсер - Джульет Сазерленд и команда онлайн-корректоров по адресу <http://www.pgdp.net>

*** НАЧАЛО ПРОЕКТА ЭЛЕКТРОННАЯ КНИГА ГУТЕНБЕРГА "ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДИЕТЫ: ТРАКТАТ По ВОПРОСУ ПИТАНИЯ", ТОМ. 2 ***

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДИЕТЫ

Трактат по продовольственному вопросу

В ПЯТИ ТОМАХ

Объяснение простым языком химического состава пищи и химического строения человеческого тела, а также Искусство объединения этих двух отраслей науки в процессе приема пищи таким образом, чтобы наладить нормальное переваривание и ассимиляцию пищи и нормальное выведение отходов, устраняя тем самым причины желудочных, кишечных и всех других расстройств пищеварения

Юджин Кристиан, Ф. С. Д.

Том II

НЬЮ-ЙОРКСКОЕ
ОБЩЕСТВО ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ, INC.
1917

Авторское право 1914 года
ЮДЖИНОМ КРИСТИАНОМ

Поступила в Stationers Hall, Лондон,
сентябрь 1914 г.

ЮДЖИН КРИСТИАН, Ф. С. Д.

Все права защищены

Опубликовано в августе 1914 г.

Содержание

Том II	
урок VIII	странице
продуктов растительного происхождения	287
зерна	289
использует зерна:	
(1) на зерно как источник энергии,	295
(2) зерна в качестве источника азота	297
(3) Зерно как лечебная пищевая	298
орехов	300
арахис	306
бобовых	307
фрукты	308
классификация плодов по кислотности	313
овощи	317
классификация овощей	319
сахара и Sirups	324
сахарной свеклы-сахара	325
мед	330
кондитерских изделий	332
растительных масел	335
урок в IX	
наркотиков, стимуляторов, и наркотиками	341

алкалоиды и наркотиками	349
опиум	350
кокаина 353	
Нукс Вомика и использование / А. Д.	356
Quinin	356
Acetanilid	357
табачными изделиями	361
кофе	363
чай	365
какао и шоколад	366
спиртов и родственные соединения	367
алкоголя	367
хлороформ, эфир, и Хлораля 372	
ядовитых минеральных солей и кислот	373
ртути	373
калия Iodid	374
свинца и меди	375
слабительные и Cathartics	375
урок х	
важности правильного диагноза и правильного лечения	379
урок Си	
распространенных нарушений—их причины и лечение	403
здоровье и болезни определенными	405
переедание	413
Superacidity	418
причиной	420
симптомы	421
средство	423
брожения (Superacidity)	424
причиной	425
симптомы	426
средство	428
газ дилатации	431
симптомы	432
важность воды-пить	434
запор	434
причиной	434

средство	436
продукты, которые могут быть заменены одна другой	439
запор и слабительное пищевыми продуктами	446
запор и слабительное включая напитки,	446
гастрит	447
причиной	449
симптомы	449
средство от	450
нервное расстройство желудка	453
причиной	454
симптомы	455
средство	458
Subacidity	460
причиной	461
симптомы	462
средство	463
Предвзятое	465
причиной	466
симптомы	466
лекарство	466
цирроз печени	467
причиной	467
симптомы	468
лечения	469
свай или геморрой	471
причиной	471
симптомы	472
лечение	472
понос	474
причиной	474
лечения	476
истощение или недостаточный вес	477
причиной	478
симптомы	481
средство	482
ожирения или Избыточный вес	491
причиной	493

средство	495
неврастении	503
причиной	505
симптомы	506
средство	506
недоедания	511
причина и способ устранения	511
Локомоторная атаксия	511
причиной	511
симптомы	514
средство	515
простуды, насморка, сенной лихорадки, астмы, Грипп	519
Простудные Заболевания—Причина	520
Симптомы	521
Средство	523
Катар—Причина	527
Симптомы	528
Средство	528
Сенная Лихорадка—Причина	530
Симптомы	531
Средство	531
Астма—Причина	533
Симптомы	533
Средство	534
Гриппа—Причиной	536
Симптомы	537
Средство	537
Бессонница	538
Причиной	538
Средство	539
Ревматизм	543
Ревматизм—Причины	544
Симптомы	545
Подагра—Причина	546
Симптомы	547
Ревматизм, Подагра—средство	547
яркий болезнь	550

причиной	551
симптомы	551
средство	552
диабет	556
причиной	556
симптомы	557
средство	557
потребление	560
лечения	564
болезнь сердца	569
причиной	571
средство	573
Дис-облегчает кожи	574
причиной	575
лечения	578
аппендицит	580
симптомы	582
лечения	583
хронических или тяжелых случаях аппендицита	586

УРОК VIII

Продукты растительного происхождения

ЗЕРНА

Зерновые составляют важнейший продукт питания человека не столько из-за их превосходной питательной, лечебной или восстановительной ценности, но главным образом из-за их быстрого роста и обильного производства во всех цивилизованных странах мира.

Сорт зерна, производимого в различных странах, во многом зависит от климата и привычек людей.

Преобладающее употребление риса азиатами, пшеницы европейцами и кукурузы коренными американцами показывает, как люди приспосабливаются к продуктам расточительного роста. Это также показывает, какое влияние оказывают различные продукты питания на физическое развитие различных племен, населяющих эти отдаленные страны.

Пшеница

Некоторые авторы называют пшеницу полноценным продуктом питания. Это не совсем так. Пшеница содержит очень небольшой процент жира, и, хотя жир может вырабатываться в организме из углеводов, он более натуральный и требует меньшей нагрузки на органы пищеварения и печень, если диета сбалансирована таким образом, чтобы содержать необходимое количество жира и всех других питательных элементов в правильных или естественных пропорциях.

Результаты употребления слишком большого количества крахмала

Диета, состоящая только из пшеницы, будет содержать 70 процентов углеводов, главным образом в форме крахмала. Хотя это было бы совершенно полезно, в организме образовался бы избыток крахмала, что в конечном итоге привело бы к застою в кишечнике, подагре, ревматизму, закупорке артерий и преждевременной старости. Пшеница содержит большее количество и большее разнообразие протеидов, чем любое другое зерно, но протеиды пшеницы усваиваются труднее, чем протеиды молока, яиц или орехов.

Состав пшеницы

Пшеница сильно различается по составу в зависимости от почвы и климата, в которых она выращивается. Этот факт не признается и не учитывается среднестатистическим автором по диетологии, который восхваляет пшеницу как замечательный "жизненный посох", потому что таблицы некоторых продуктов показывают, что пшеница содержит 13 процентов протеидов, в то время как кукуруза содержит только 10 процентов. Ценность любого зерна как продукта питания определяется не содержанием белков или углеводов, а скорее соотношениями различных элементов питания, которые оно содержит, причем тот из них, который является наилучшим и более сбалансирован для удовлетворения потребностей человеческого организма.

Рожь

Рожь можно отнести к тому же сорту, что и пшеница. Химический состав очень похож, и воздействие на организм практически одинаковое. В нем содержится больший процент клетчатки и меньше глютена, чем в пшенице, поэтому в качестве лечебного продукта он превосходит все другие злаки по возбуждению перистальтики кишечника, устраняя тем самым причины запоров.

Ячмень

Питательные элементы ячменя аналогичны питательным элементам пшеницы и ржи. Он содержит меньше клетчатки и, следовательно, больший процент усваиваемых питательных веществ, чем любой другой злак из группы, за исключением риса. Оно так и не стало популярным в качестве хлебного зерна, потому что...

1 Азотистые или клейковинные вещества недостаточно прочны для приготовления обычного "припущенного" хлеба

2 Мука темного цвета

3 Зерно настолько твердое и "кремнистое", что его очень трудно измельчить до требуемой крупности

По этим причинам ячменем в значительной степени пренебрегали как продовольственным товаром. С химической точки зрения он заслуживает гораздо более высокого места в нашем рационе, чем ему отводилось до сих пор.

Овсяные хлопья

Состав овса несколько отличается от состава пшеницы, ржи и ячменя. В нем содержится большее количество жиров и белков, и при правильном приготовлении они являются желанным продуктом питания. Возражением против овсяных хлопьев как диетического продукта является поспешный способ их приготовления, при котором они превращаются в клейкую массу из желатинизированного крахмала, смешанного со специфическим клейким белком овсяных зерен. Приготовленный таким образом овес является наиболее распространенным источником нарушений пищеварения.

Кукуруза

Кукуруза - самый дешевый материал, способный питать организм человека, который производится в умеренной зоне. Оно хуже усваивается организмом и содержит больше солей, чем упомянутая выше группа злаков. Тем не менее, оно очень полезное, но ни в коей мере не превосходит другие злаки. В будущем кукуруза, вероятно, будет играть все возрастающую роль в решении проблемы обеспечения продовольствием всего мира как дешевый источник углеводов и для производства глюкозы.

Рис

Во всех тропических и полутропических странах рис занимает то же положение, что кукуруза в умеренном поясе. В нем больше дефицита белков и жира, чем в любом другом пищевом зерне, в то время как рисовый крахмал усваивается легче, чем любая другая форма злакового крахмала. Однако это зерно почти полностью лишено минеральных компонентов, и по этой причине слишком обильное употребление его приводит к серьезным нарушениям в питании. Этот недостаток можно преодолеть, употребляя в большом количестве зеленые салаты или свежие овощи всякий раз, когда едят рис.

Гречневая крупа

Гречневая крупа - это зерно, потребление которого очень ограничено из-за того, что оно темного цвета. По питательным элементам он выгодно отличается от пшеницы и кукурузы и в настоящее время широко используется северянами в качестве зимнего корма.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗЕРНОВЫХ

Использование зерна в качестве пищевого продукта можно рассматривать по трем разделам:

1 Как источник энергии

2 В качестве источника азота

3 Зерно как лечебная пища, то есть как источник клетчатки или шероховатости для регулирования работы кишечника

(1) ЗЕРНО КАК ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

Потребляется слишком много зерна

Все злаки состоят в основном из крахмала, поэтому вопрос получения энергии из этого источника заключается в усвоении и использовании. Использование зерновых в рационе заслуживает самого тщательного рассмотрения, и исследование должно быть ограничено не каким-либо конкретным зерном, а всей группой, и особенно методом приготовления и количеством, которое должно потребляться в зависимости от возраста, температуры окружающей среды и работы или вида деятельности. Традиционная американская диета содержит такое ненормальное количество зернового крахмала, а методы приготовления настолько неестественны, что специалист по кулинарии на практике обнаружит множество людей, чьи пищеварительные органы настолько расстроены, что он может посчитать необходимым почти полностью запретить использование зернового крахмала.

Взрослый человек, принимающий обычные успокоительные препараты, не должен съедать более трех-четырёх унций злаковой пищи в день, в то время как работник физического труда не должен потреблять более пяти-шести унций каждые двадцать четыре часа. Это количество рассчитано на прохладную или зимнюю погоду. Летом это количество следует уменьшить в зависимости от работы или вида деятельности.

(2) ЗЕРНО КАК ИСТОЧНИК АЗОТА

Зерну как источнику протеидов уделяется чрезмерное внимание в гигиенических работах. Исходя из нормы в четверть фунта зерна в день, что составило бы четыре *viēnos*, с коэффициентом азота в шесть, мы видим, что из зерна поступало бы 24 дециграмма азота. Различия между протеидами, содержащимися в двух разновидностях продуктов для завтрака, редко превышают два-три процента. Это привело бы к изменению суточного потребления азота примерно на пять дециграммов, что слишком мало, чтобы заслуживать рассмотрения.

Усвояемость белков зерна

Протеиды зерновых не так легко усваиваются, как протеиды яиц, молока и орехов. Следующий список зерновых и зернопродуктов приведен в порядке содержания в них усваиваемого азота:

- 1 Глютен или диетические продукты
- 2 Ячмень
- 3 Макароны
- 4 Белая мука
- 5 Цельнозерновая
- 6 Ржаная
- 7 Овсянка
- 8 Кукурузные продукты
- 9 Гречневая крупа
- 10 Рисовая
- 11 Чистые крахмалы

(3) ЗЕРНО КАК ЛЕЧЕБНАЯ ПИЩА

Лечебная ценность цельного зерна

Пшеничные отруби - натуральное средство от запоров

Зерно вызывает запор или оказывает слабительное действие в зависимости от способа его приготовления и употребления в пищу. Цельные зерна, особенно пшеница и рожь, нормализуют работу кишечника и в некоторых случаях действуют как слабительное, в то время как те же зерна, превращенные в муку и перемолотые обычным способом, вызывают запоры. Обычные пшеничные отруби - одно из наиболее эффективных известных средств от застойных явлений в кишечнике, и их можно назначать или регулировать с большой точностью, в зависимости от тяжести случая. Разумное понимание использования отрубей при лечении запоров совершенно необходимо. Целью должно быть использование отрубей в качестве лечебного средства при хронических заболеваниях и варьирование количества, качества и содержания клетчатки в продуктах питания. В редких случаях отруби могут вызывать раздражение; в таких случаях их следует варить три или более часа и употреблять только с горячей водой. В других случаях механическая стимуляция перистальтики неэффективна. Обычно практикующий врач может ответить на эти вопросы на третий или четвертый день.

Отруби следует принимать примерно следующим образом: при тяжелых запорах - по одной круглой столовой ложке с водой сразу после подъема; половину чайной чашки вареных отрубей принимать во время каждого приема пищи и столовую ложку с горкой с водой непосредственно перед сном.

В следующей таблице приведены, в порядке их слабительного действия, несколько основных зерен:

- 1 Ржаные хлопья или цельнозерновые
- 2 Пшеничные хлопья или цельнозерновые хлопья
- 3 Ячменные хлопья или цельнозерновые хлопья
- 4 Овсяные хлопья или цельнозерновые хлопья

ОРЕХИ

Орехи как производители тепла

Настоящий орех - это семя деревьев и кустарников, в котором хранится большая часть пищевых материалов для питания саженцев в виде растительного масла. Орех в значительной степени является источником топлива, пищи или тепла, поэтому среди примитивных рас, расположенных в более теплых поясах земной поверхности, орех не имел такого большого значения, но в северных или более холодных странах, где тепло тела сталкивается с таким мощным сопротивлением климатической среды, орех имеет такое же, если не большее значение, чем фрукты.

Есть несколько различных продуктов питания, классифицируемых как орехи, которые в первую очередь не относятся к этой группе.

В следующем обсуждении я рассмотрю несколько разновидностей орехов в порядке их общей ценности как продуктов питания человека:

Кедровые орехи

Состав кедрового ореха

Азотный фактор в орехах

Существует несколько видов семян сосны, полученных от многих сортов деревьев и из многих разных стран. Семя итальянской сосны, или орех, называемый в Италии "Пиньон", а в этой стране "Пиньолия", представляет собой очищенный орех, названный автором "протоидным" орехом. Это придуманное слово, данное ему потому, что в нем содержится самый высокий процент белка из всех других продуктов, которые когда-либо анализировались. Орех "протоид" содержит 34% белка, 47% масла, 9% углеводов, 4% золы и 6% воды. Относительное соотношение азота к энергии не так велико, как в некоторых других пищевых продуктах, таких как яйца или обезжиренное молоко. Они содержат большой процент воды, так что, несмотря на то, что в простом орехе содержится намного больше азота, чем в любом другом известном продукте питания, азотистый фактор в нем ниже, чем в продуктах, которые не содержат такого большого процента жира. Это же правило будет применяться ко всем орехам. Они богаты белком, но из-за большого количества жира, который обеспечивает энергию в наиболее конденсированной форме, во многих орехах уровень азотного фактора, который представляет собой соотношение между азотом и энергией, часто ниже, чем в зерне. Главное преимущество протоидных орехов перед другими разновидностями заключается в их мягкости, следовательно, они более усваиваются, чем любой другой представитель семейства ореховых.

Кедровые орешки, которые в изобилии произрастают в западной части Соединенных Штатов, не так богаты белком, как простейшие орехи, но в других отношениях являются превосходной пищей. Годовой урожай их составляет около миллиона фунтов, но он непостоянен, полноценный урожай получается только примерно раз в третий год. Их собирают очень грубым способом, в основном индейцами, из отдаленных районов Нью-Мексико, Юты и Калифорнии.

Миндаль

Миндаль - самый желанный продукт питания. В нем содержится 17% азота и 54% жира. Вкус очень приятный, а по усвояемости орехи стоят рядом с обычными орехами. Они могут заменять друг друга во многих диетических блюдах.

Орехи пекан

Орех пекан, который является разновидностью ореха гикори, содержит 13% белка и 70% жира. Это очень вкусный продукт питания, хотя и несколько уступающий кедровым орехам и миндалю по усвояемости и как источник азота.

Бразильские орехи

Бразильские орехи содержат 18% белка и 66% жира и высоко ценятся как источник тепла и энергии для организма.

Белые грецкие орехи

Белые грецкие орехи с мягкой скорлупой широко известны как "английские грецкие орехи", хотя в основном их выращивают во Франции и в Калифорнии. Эти орехи содержат 24% белка, 63% жира и являются одним из основных ореховых продуктов питания как в Европе, так и в Америке.

Фундук

В фундуке содержится 15% белка и 65% жира. Они сильно отличаются от ранее названных разновидностей и менее усваиваются организмом. Их следует тщательно пережевывать, и их не следует употреблять тем, у кого особенно слабое пищеварение.

Орехи

Масляные орехи - это разновидность грецкого ореха. Они содержат 27% белка, 61% жира и входят в рацион питания наряду с английскими и бразильскими орехами.

Буковые орехи

Буковые орехи содержат 22% белка и 57% жира. Из-за сложности сбора урожая эти орехи никогда не пользовались популярностью в качестве продукта питания человека. Они относятся к классу зерновых, поэтому высоко ценятся как материал, производящий энергию.

Кокосовые орехи

Кокосовый орех - это продукт производства пальмы, и, хотя он совершенно отличается от наших орехов умеренного климата, является очень ценным и обильным продуктом питания, заслуживающим более длительного употребления. Кокосовый орех примерно наполовину состоит из жира, содержит 6% белка и 28% углеводов. Кокосовое молоко является превосходным продуктом питания и используется туземцами тропиков во многих лечебных целях.

АРАХИС

Ценность гороха, орехов и соевых бобов

Арахис, который так широко используется в пищу, находится на границе между орехами и бобовыми. Некоторые ранние ботаники относили их к гороху, а другие - к орехам. Название указывает на компромисс, который был достигнут между двумя теориями. Еще одним бобовым, который широко используется в Японии и Китае, является соя. И арахис, и соевые бобы лучше сбалансированы и более питательны, чем обычные бобы и горох. Они схожи по составу и содержат примерно равное количество белка и жира, при этом в некоторых арахисовых орехах содержится до 48 или 50% масла. Ни один из них не вкусен в натуральном виде, но оба получаются очень вкусными, когда при обжаривании содержащийся в них крахмал преобразуется в декстрин. У японцев есть метод приготовления соевых бобов путем ферментации, который делает белковый материал очень легко усваиваемым. Соевые бобы еще не были завезены в эту страну, следовательно, у нас будет мало возможностей их использовать, и поэтому они не будут здесь подробно обсуждаться.

БОБОВЫЕ

Бобовые - это семена определенной группы растений, выращиваемых в стручках. Этот термин происходит от очень древнего слова "legere", означающего *собирать*. Фасоль и горох - наиболее известные виды этой группы.

Бобовые, богатые азотом

Бобовые богаты азотом, а некоторые сорта также очень богаты маслом. Однако они не равны орехам по топливной или пищевой ценности, поскольку в натуральном виде они твердые, несколько перевариваемые и невкусные. Эти качества обусловлены тем фактом, что азотистый материал бобовых радикально отличается от азота, содержащегося в орехах, и относится к классу не столь желательных продуктов питания. Мясо можно исключить из рациона и использовать бобовые в качестве основного источника азота, но это изменение требует определенных знаний и тщательного кормления в самом начале. Мясо полностью переваривается в желудке и не требует пережевывания (достаточно для проглатывания), в то время как сушеные или зрелые бобовые требуют обильного пережевывания из-за содержащихся в них углеводов. Бобовые лучше всего употреблять в свежем или незрелом виде, поскольку содержащийся в них незрелый крахмал легко растворим, в то время как зрелый бобовый крахмал довольно трудно переваривается.

ФРУКТЫ

Термин "фрукты" в строго ботаническом смысле включает очень широкий спектр растительных продуктов — продуктов размножения деревьев или других растений, таких как зерновые, бобовые, орехи, ягоды, яблоки, персики, сливы и т.д. Однако в этом уроке я применю к этому термину популярное значение.

Общий состав фруктов

Обычные сочные фрукты, включая как древесные, так и ягодные, обладают многими общими свойствами. Химический состав этих типичных фруктов состоит из 80-85% воды, 5-15% сахара, 1-5% органических или фруктовых кислот и небольшого количества белка, клетчатки и многочисленных солей, часть которых может быть соединена с фруктовыми кислотами. Некоторые незрелые фрукты содержат крахмал и различные другие углеводные вещества, многие из которых неприятны и вредны для здоровья. С другой стороны, когда плоды перезревают и начинается гниение, сахар превращается в двуокись углерода, спирт и уксусную кислоту, и питательная ценность фруктов быстро ухудшается, а их полезность становится нездоровой. Эти изменения, наряду с потерей воды, являются причиной губчатости и безвкусицы фруктов, хранящихся в холодильнике, и других фруктов длительного хранения. Все сорта фруктов являются лучшими, когда им дают созреть естественным путем на деревьях, но современные коммерческие условия требуют, чтобы фрукты для целей транспортировки собирали слегка незрелыми и давали им созреть при транспортировке на рынки.

Диетическая ценность фруктов

Фруктовые кислоты состоят из углерода, водорода и кислорода и сжигаются в организме так же, как сахар или жиры. Фактическое содержание энергии во фруктах невелико и почти полностью зависит от содержания сахара. Питательные элементы фруктов состоят из фруктового сахара,

комбинаций солей, органических кислот и различных вкусовых или ароматических веществ. Те же соли, кислоты и т.д., купленные в аптеке и принимаемые отдельно, не будут представлять особой ценности и могут привести к вредным результатам, но в различных сочетаниях фруктов они занимают очень важное место в рационе.

Фрукты как средство для улучшения пищеварения

Одна из важнейших функций, которую фрукты выполняют в организме, - это функция искусственного растворителя или помощи пищеварению. Чтобы заставить пищу хорошо служить этой цели, потребуются определенные знания в отношении химического состава, количества и т.д. Для иллюстрации: если желудок не выделяет достаточное количество соляной кислоты, фруктовую кислоту следует полностью исключить, поскольку любая кислота, за исключением самой соляной кислоты, имеет тенденцию подавлять образование нормальной желудочной кислоты. А это, в свою очередь, приводит к брожению сахаров и крахмалов, вызывая кислотное брожение и все симптомы, сопровождающие это состояние.

Действие кислых фруктов

Поэтому очень важно предотвращать все причины и источники брожения, если мы хотим предотвратить развитие всех различных заболеваний, которые возникают из-за кислотного состояния желудка и аутоинтоксикации. Это объясняет, почему людям с ревматической склонностью нельзя употреблять кислые фрукты. Однако цитрусовые, а также лаймы, лимоны, апельсины, виноград и т.д. полезны при ревматизме и состояниях с пониженной щелочностью крови, потому что они превращаются в щелочи в системе и усиливают щелочность крови. Поэтому людям, склонным к ревматизму, следует максимально ограничить свой рацион продуктами без крахмала, исключив все, кроме цитрусовых.

Классификация фруктов по кислотности

На уроке "Система измерения пищевых продуктов Vieno" я даю энергетическую ценность различных фруктов, а также азотный фактор. В этих таблицах фрукты рассматриваются в том же свете, что и другие продукты питания, то есть как источники энергии и азота. В следующей таблице наиболее важные фрукты сгруппированы в соответствии с их общей кислотностью. *Цифры отражают объем кислотности, а не крепость:*

Кислоты плодов		слабокислый плоды		сладкие и не кислые фрукты	
Липки	95	малину	16	винограда	8
лимонов	78	сливы	14	чернослив	7
грейпфрута	39	вишни	13	изюма	6
клюквы	37	персики	12	бананов	6
ананасы	22	ежевике	12	хурма	4
апельсинов	20	яблок	11	фиг	4
Абрикосы	18			Груши	3

Все фрукты, приведенные в приведенной выше таблице, достаточно полезны, и конкретные фрукты для употребления зависят как от удобства, так и от природы пищевых веществ. Вышеупомянутым группам, однако, будет уделено большое внимание в диетических рецептах, и специалист по питанию должен досконально ознакомиться с этой классификацией.

Из кислых фруктов апельсины являются лучшими и наиболее желанными, а клюква, пожалуй, наименее.

Кислые фрукты ответственны за многие проблемы с желудком и кишечником. Пища существовала до рождения. Животный мир на этом земном шаре был приспособлен к пище и является ее чистым результатом; следовательно, благодаря чудесным приспособлениям Природы очевидно, что жизнь будет развиваться выше и лучше, если питаться пищей, произрастающей в соответствующей стране.

Кислые фрукты, такие как лимоны, лаймы, грейпфруты, ананасы и апельсины, выращиваются в тропических и полутропических странах, где теплый климат и где люди питаются в основном местными овощами. Эти фрукты содержат кислоты и фруктовые сахара, необходимые организму в теплом климате.

В тропиках люди живут на свежем воздухе, поры кожи остаются открытыми, и шлаки, вырабатываемые кислотами, могут выводиться из организма.

Вред кислых фруктов в северных странах

В северных странах люди живут в основном в закрытых помещениях и плотно одеты, за исключением очень короткого периода в середине лета, поэтому они не выводятся свободно. Они питаются в основном более тяжелыми продуктами, такими как мякоть и зерна, для переваривания которых требуется большое количество соляной кислоты, следовательно, когда фруктовая кислота добавляется к соляной кислоте, дефицит которой у большинства людей, может привести к серьезному кислотному брожению.

Кислотное брожение является началом почти всех заболеваний желудка и основной причиной многих других болезней. (См. "Брожение", стр. 424.)

Ценность слабокислых фруктов

Практически все плоды слабокислотной группы превосходны; однако из-за механического раздражения семян ягоды не следует употреблять в тех случаях, когда желудок и кишечник раздражены или у них катар. В таких случаях из плодов следует отжать сок, а косточки удалить.

Ценность некислых фруктов

Из некислых фруктов изюм, инжир и финики являются превосходными продуктами с точки зрения содержания большого количества сахара в его наилучшей форме. *Очень спелые бананы и спелая хурма*, особенно крупный японский сорт, - это фрукты, которые имеют особую природу и подходят для определенных диетических целей. Эти мясистые плоды особенно желательны при всех раздражениях и расстройствах пищеварения из-за содержащегося в них количества питательных веществ, которое больше, чем в сочных плодах. В своей практике я редко, если

вообще когда-либо, сталкивался с настолько слабым желудком, что он не мог переварить спелую хурму и очень спелые бананы. Я приписываю большую часть своего успеха в лечении таких случаев умелому использованию этих продуктов. Хурма и банан, являющиеся лечебными и питательными продуктами, являются самыми ценными выращиваемыми фруктами.

Консервированные и квашеные фрукты

Изюм, чернослив, инжир, финики, абрикосы и персики являются распространенными видами фруктов, которые консервируются путем выпаривания и при замачивании в чистой воде могут быть восстановлены практически до их первоначального состояния. Запаренные фрукты не следует готовить. Это, пожалуй, самый вкусный и полезный способ консервирования фруктов. Следующими по чистоте и важности являются методы консервирования, применяемые хозяйками. Обычные коммерческие фруктовые консервы, а также множество джемов, мармеладов и желе, как правило, сомнительного, если не более низкого качества. Закон о чистых продуктах питания многое сделал для установления честности в хранении и маркировке продуктов питания, но эти продукты все еще далеки от идеала и не должны рассматриваться там, где доступны свежие или консервированные фрукты.

ОВОЩИ

В эту группу мы можем удобно отнести все пищевые продукты, которые нигде не обсуждались.

Состав листьев салата

Фасоль, горох и кукуруза, употребляемые в незрелом виде, классифицируются как овощи. Важность этой группы пищевых продуктов заключается не в их высокой пищевой ценности на фунт (сочные овощи содержат от 75 до 95 процентов воды), а в большом разнообразии содержащихся в них питательных веществ. Салат-латук содержит клетчатку, протеиды, активный хлорофилл, пентозы, сахара и крахмалы, представляющие собой углеводы в различных процессах трансформации; небольшое количество жира и относительно высокий процент минеральных солей, помимо многочисленных ароматизаторов. Все другие съедобные растения содержат многие из тех же элементов в разных пропорциях.

Съедобные овощи могут быть удобно сгруппированы в соответствии с той частью растения, которую мы потребляем. Эти группы следующие:

- a Надземные
- b Корни и клубни
- c Листовые или сочные
- d Семейство Тыквенные

Дыни, дыни-кantalупы и помидоры находятся на границе между овощами и фруктами. В соответствии с этими классификациями составлены следующие группы овощей:

ОВОЩИ

- a) Над Землей

Фасоль—
Сушеная
Зеленая
Свекла
Брюссельская капуста,
Цветная капуста,
Кукуруза
Баклажаны
Чечевица (сушеная),
Бамя
Горошек
Сушеный
Зеленый,

б) Корнеплоды и клубнеплоды

Артишоки
Спаржа
Морковь
Лук
Картофель—
Сладкий
Белый
Пастернак
Редис
Репа

с) Листовые или сочные овощи

Сахарной свеклы-ботва
капусты,
сельдерея,
одуванчика,
капусты,
салата,
петрушки
Ромен
редьки-топы
шпинат
репа-топы
кресс-салат

д) Прочие овощи (семейства тыквенных)

Дыня
Мускусная дыня
Тыква
Сквош
Арбуз

Ценность сочных овощей

Сочные овощи очень важны для полноценного питания, и пренебрежение к их употреблению является одной из ошибок диетологов. Наиболее важная функция сочных или листовых овощей заключается в снабжении организма чистой водой и минеральными солями. Они дают организму то, что невозможно получить где-либо еще.

Овощные соки помогают перевариванию любой пищи

Рацион обычного человека состоит из слишком большого количества твердых веществ, особенно класса углеводов. Злаковые продукты составляют очень большую долю в рационе цивилизованных людей, особенно в Америке, однако крахмал злаков является самым трудным для переваривания и усвоения из всех крахмалов. Вода и соки-растворители, содержащиеся в свежих овощах и суккулентных растениях, являются важными факторами переваривания и усвоения злаковых крахмалов. Относительную важность салатов и суккулентных растений в рационе можно оценить в соответствии со следующей таблицей:

- 1 Шпинат
- 2 Ботвы репы
- 3 Одуванчик
- 4 Листья салата
- 5 Ромэн
- 6 Эндивий
- 7 Сельдерей
- 8 Белокочанная капуста
- 9 Кале
- 10 Кресс-салат
- 11 Петрушка
- 12 Свекольная ботва

Белая картошка

Картофель по-ирландски, или белый картофель, - единственный настоящий клубень, который широко используется в пищу. Он состоит в основном из крахмала и воды. Крахмал этого клубня очень грубый и гораздо более мягкий, более растворимый и, следовательно, гораздо более усваиваемый, чем крахмал злаков или бобовых. Запекание - лучший способ приготовления белого картофеля. Кожуру или пилинг следует употреблять в пищу, чтобы сбалансировать рацион в отношении клетчатки, которая является наиболее важным элементом в возбуждении перистальтики как желудка, так и кишечника.

Сладкий картофель

Сладкий картофель представляет собой корнеплод и отличается от ирландского картофеля главным образом тем, что в нем содержится больше сахара и меньше крахмала. Сладкий картофель более полезен, чем ирландский сорт. По химическому составу это один из лучших продуктов из всей группы клубней.

Корнеплоды

Корнеплоды, приведенные в порядке моего предпочтения, следующие: морковь, пастернак, репа и свекла. Морковь чрезвычайно питательна и вкусна в сыром виде, если употреблять ее с орехами.

Помидоры можно рассматривать как нечто среднее между овощами и фруктами. Они чрезвычайно полезны при застойных явлениях в кишечнике и вялости печени.

Дыня

Арбуз очень полезный. Вода богата сахаром, а мякоть состоит из мягкой клетчатки, которая является мягким стимулятором работы органов пищеварения и выделения. Мускатные дыни и мускусные дыни богаты натуральным сахаром. Они не содержат кислоты, поэтому гармонично сочетаются практически со всеми известными продуктами питания. Учитывая их химическую нейтральность и пищевую ценность, они являются одними из лучших диетических продуктов в категории водянистых или сочных.

Тыква и патиссоны, которые тесно связаны с дыней, относятся к роду *cucurbita* и делятся на три вида:

- 1 "Пепо" или тыква
- 2 "Максима" или "зимний кабачок"
- 3 "Мошата", кабачок грушевидной формы

При незначительном различии в содержании воды все эти сорта содержат практически одни и те же питательные элементы. Однако тыква наиболее важна для изучающего диетологию — (1) из-за ее пищевой ценности и (2) из-за ее плодового и повсеместного роста.

САХАР И СИРОПЫ

Учащемуся значительно поможет в понимании этого предмета, если он ознакомится с химическим составом сахаров, приведенным в уроке IV в разделе "Углеводы", т. I, стр. 107.)

Сахар в его различных формах - очень распространенный пищевой продукт. Это основное вещество, содержащееся почти во всех фруктах, но мы ограничим наше обсуждение здесь различными сахарами и сиропами в том виде, в каком они появляются в продаже, без других веществ, с которыми они связаны в природе.

СВЕКЛОВИЧНО-САХАРНЫЙ

Происхождение свекловичного сахара

Вопреки распространенному мнению, наибольшая доля мировых поставок сахара приходится на сахарную свеклу. Сахар, который когда-то производился исключительно из кленового сока и сахарного тростника, был обнаружен около ста лет назад в составе свеклы. Очень интересным историческим фактом является то, что производство сахарной свеклы обязано своим возникновением усилиям Наполеона по снабжению Франции сахаром собственного производства из-за тарифов или эмбарго, наложенных на внешнюю торговлю. В результате этих усилий вся Центральная Европа в настоящее время является крупным регионом по производству сахара.

Способ производства и количество сахара, содержащегося в сахарной свекле, были настолько значительно усовершенствованы, что нынешняя промышленность вполне способна конкурировать с производством сахара из тростника в тропических регионах. Сахар-сырец из сахарной свеклы очень невкусен, но рафинированная или кристаллизованная форма свекловичного сахара химически идентична тростниковому сахару.

Тростниковый сахар

Сахарный тростник, хотя и не столь важный, как раньше, по-прежнему очень широко выращивается в нескольких южных штатах - Кубе, Порто—Рико и многих полутропических странах. Главное различие между тростниковым и свекловичным сахаром заключается в том, что неочищенный тростниковый сахар до его рафинирования является очень полезным и вкусным продуктом. Коммерческий коричневый сахар - это некристаллизованный или нерафинированный тростниковый сахар, который не менее полезен и на большинство вкусов более приятен, чем гранулированный продукт. Приходится сожалеть, что мода предписала нам использовать белый сахар.

Рафинированный сахар

Рафинированный сахар, произведенный из свеклы или тростника, иногда слегка загрязнен сернистой кислотой и индиго, которые используются для отбеливания, и, если они присутствуют в любом количестве, очень нежелательны.

Кленово-сахарный

Кленовый сахар, который получают путем кипячения или выпаривания сока сахарного клена, представляет собой продукт, явно превосходящий по натуральному вкусу свекольный или тростниковый сахар. Кленовый сахар содержит небольшую долю глюкозы и левулозы, но его главное отличие от других сахаров заключается во вкусе. Гикори обладает вкусом, в чем-то похожим на клен. Дешевый заменитель кленового сахара был произведен путем ароматизации обычного сахара экстрактом коры гикори.

Другими формами сухого сахара, доступными на рынке, являются молочный сахар и кристаллизованная глюкоза. Основное применение молочного сахара в качестве диетического продукта заключается в гуманизации коровьего молока для вскармливания младенцев. Сухая глюкоза, или, как ее иногда называют, виноградный сахар, редко встречается на рынке по той причине, что ее трудно кристаллизовать, следовательно, продавать глюкозу в виде сиропов намного дешевле.

Производство, состав и применение глюкозы

Коммерческая глюкоза, как было объяснено в Уроке IV, производится путем обработки крахмала разбавленными кислотами, и ее полезность полностью зависит от тщательности, с которой это делается. Теоретически глюкоза - очень полезный продукт питания. На практике это несколько рискованно, поскольку при ее производстве используются дешевые химикаты, которые могут оставлять вредные и ядовитые вещества в готовом продукте. Производство глюкозы является прекрасной иллюстрацией возражений против искусственных продуктов питания по сравнению с натуральными продуктами. Когда мы едим виноград, мы знаем, что принимаем одно из самых важных веществ, необходимых в жизненных процессах, в совершенно чистой, неподдельной и полезной форме. Наука научила человека производить вещество, идентичное тому, которое содержится в винограде, из кукурузы, что является гораздо более дешевым продуктом, но соблазн сэкономить ради дивидендов и позволить коммерческому духу контролировать производство пищевых продуктов присутствует всегда. По этой причине произведенное изделие вызывает подозрение, в то время как натуральная форма, как мы знаем, "точно соответствует представленной". Глюкоза в основном используется для приготовления сиропов и кондитерских изделий. Чистая глюкоза как пищевой продукт лишена вкуса; по этой причине обычный метод производства сиропов заключается в смешивании глюкозы и какой-либо другой формы сиропа или патоки.

Сиропы и патока

Исходными источниками сиропов, помимо коммерческой глюкозы, являются тростниковый сироп, приготовленный непосредственно путем выпаривания сока сахарного тростника; кленовый сироп, приготовленный из чистого сока клена; сорго-сироп, или меласса, из сока сорго-тростника, который широко выращивается на Юге и Центрально-Западе; и последняя, но, возможно, самая распространенная, "новоорлеанская" патока, которая является остатком при производстве тростникового сахара. Он может быть очень полезным, если его брать с первых капель кристаллизованного сахара, но если его брать с сахарных заводов, он содержит химические вещества, которые использовались в процессах рафинирования и отбеливания, и является очень сомнительным продуктом. Сироп превосходного качества можно приготовить в домашних условиях, добавив к коричневому сахару определенное количество воды и уварив до желаемой консистенции.

МИЛАЯ

Милая, единственная пища человека из мира насекомых

Мед занимает совершенно уникальное место, поскольку это практически единственное пищевое вещество, которое человек использует из мира насекомых. Мед нельзя строго сравнивать с молоком и яйцами как пищевой продукт, поскольку последние являются полноценными продуктами для питания молодых и растущих животных, следовательно, должны содержать все пищевые материалы, необходимые для построения организма животного. Мед, который является углеводом, собирают и используют в качестве корма для взрослой пчелы. Пыльца, или перга, азотистая субстанция, является пищей личинок или молодых пчел. Это иллюстрирует очень интересный факт из физиологической химии. Насекомое радикально отличается от высших животных тем, что его жизнь делится на три полных стадии. Когда

взрослое насекомое с крыльями выходит из кокона или куколки, его рост завершен. Некоторые насекомые никогда не употребляют никакой пищи во взрослой стадии; но взрослая пчела употребляет пищу, состоящую практически из чистых углеводов, которая не поддержала бы жизнь молодого животного.

Мед состоит в основном из глюкозы и леулозы, возможно, с добавлением 10% тростникового сахара, в зависимости от цветов, с которых он собран. В мед часто добавляют глюкозу, а иногда и тростниковый сахар; таким образом, нарушаются естественные вкусовые качества и продукт удешевляется.

КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

Пагубный эффект кондитерских изделий

Под общим термином "кондитерские изделия" понимаются все продукты, произведенные главным образом для удовлетворения вкусовых ощущений, а не для того, чтобы служить какой-либо специальной цели в качестве пищи. Основными продуктами, которые входят в состав кондитерских изделий, являются различные формы сахаров, главным образом глюкозы, из-за ее дешевизны; фрукты, ядра орехов, ароматизирующие экстракты и красители. Многие из используемых веществ очень полезны, однако привычку употреблять кондитерские изделия в пищу, как правило, следует отвергать, если не осуждать, по следующим причинам:

1. материал, из которого они изготовлены, обычно неизвестен широкой публике, и производители слишком часто поддаются искушению использовать дешевые или фальсифицированные материалы, поэтому качество приносится в жертву прибыли.

2 Кондитерские изделия обычно едят без учета аппетита или физической потребности в пище.

3 Сочетание ингредиентов, из которых изготавливаются кондитерские изделия, показывает, что они сочетаются не из-за их пищевой ценности, а исключительно с целью вызвать искусственное чувство вкуса, а не естественный аппетит. Это уничтожает аппетит к аналогичным продуктам в более простых формах.

Ниже приведены наилучшие формы, в которых можно найти сахар, приведенные в порядке их значимости:

- 1 Сладкие фрукты
- 2 Мед
- 3 Сорго
- 4 Кленовый сахар или сироп
- 5 Нерафинированный тростниковый сахар
- 6 Рафинированный тростниковый сахар

Даже сиропы с глюкозой совершенно полезны, если в них нет примесей. Смешивание, закрепление, рафинирование и производство - все это делает наши запасы сахара более дорогими и менее полезными по сравнению с обычными фруктами - сахаром, медом и сорго.

Применение термина "сладости" в том виде, в каком он используется здесь

Во избежание повторений, все изделия, содержащие сахар, в этой работе обозначаются как *сладости*. Под "сладостями" я подразумеваю сахар, сиропы, мед и все продукты, содержащие сахар, такие как десерты, газированные напитки и неограниченное количество кондитерских изделий. Хотя углеводы занимают второе место по важности в рационе человека, природа не предусмотрела употребление сахара в концентрированном виде. В таком виде это самая тяжелая статья рациона человека, и с ее употреблением можно проследить происхождение огромного количества желудочных, кишечных и других расстройств. Повышенная кислотность, брожение, кишечные газы и большое количество симпатических расстройств, которые следуют за этими состояниями, в значительной степени вызваны чрезмерным потреблением сахаров. Для федерального правительства или штатов было бы столь же важно регулировать производство и продажу кондитерских изделий, как и производство и продажу опьяняющих напитков.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА

Ценность растительных масел

Растительные масла составляют слишком малую долю в современном меню. Масла растительного происхождения, взятые в натуральном виде или отжатые и используемые с другими пищевыми продуктами, являются наиболее ценными питательными веществами, которые, как известно, необходимы для производства тепла и энергии. Этим утверждением я хочу донести идею о том, что данное количество жира будет производить больше тепла и энергии, чем любой другой продукт питания человека, и что растительные жиры более ценны, чем животные жиры, потому что они более приспособлены к жировому метаболизму человеческого организма и с меньшей вероятностью содержат вредные вещества. Растительные масла содержат больший процент олеина, который считается самым вкусным и ценным из известных жиров.

Оливки и оливковое масло

Олива - уникальное растение, стоящее на границе между фруктами и орехами. Спелые оливки содержат от 40 до 60% масла, лучшее качество которого извлекается холодным прессованием, а более дешевые сорта отжимаются при более высокой температуре. Превосходство оливкового масла обусловлено тем фактом, что оно почти полностью состоит из олеина; что оно содержит очень мало жирных кислот и других примесей и обладает мягким, сладким и приятным вкусом.

Широко практикуется фальсификация оливкового масла, но перемешивание чистых продуктов и спрос на них повышают качество этого превосходного продукта питания.

Хлопковое масло

Производство хлопкового масла - крупнейшая отрасль растительного масла в Америке. Это также самое дешевое из растительных масел. Хлопковое семя, из которого берется масло, не является съедобным продуктом. Хотя он используется в качестве корма для крупного рогатого скота, он содержит алкалоидные вещества, которые иногда оказывают ядовитое действие при слишком обильном кормлении.

Методы производства хлопкового масла более сложны, чем методы производства оливкового масла. Масло необходимо нагревать и отбеливать с помощью определенных химических средств, и если оно предназначено для салатных масел, часто часть стеарина удаляют, чтобы сделать масло более жидким.

Считается, что хлопковое масло, изготовленное с особой тщательностью, полностью не содержит вредных веществ. Однако, поскольку исходный материал содержит ядовитые соединения, а при рафинировании и отбеливании используются химические вещества, продукты из хлопкового масла подвергаются той же критике, что глюкоза и рафинированные сиропы; то есть они полезны при правильном приготовлении, но дешевое и небрежное производство делает продукт нежелательным в качестве пищевого продукта. Произведенное под тщательным контролем правительства, хлопковое масло, без сомнения, станет одним из самых полезных продуктов будущего. Я рекомендую более чистые марки хлопкового масла, когда чистое оливковое масло невозможно достать или позволить себе купить.

Арахисовое масло

Арахисовое масло - превосходный пищевой продукт, которым в этой стране почти полностью пренебрегают. В нем содержится лучшая часть арахиса. Другими растительными маслами, ценными как пищевые, употребление которых рекомендуется, являются кунжутное и подсолнечное масла. Эти продукты не производятся широко в этой стране.

Какао-масло

Какао-масло отжимается из зерен, из которых изготавливают какао и шоколад. По вкусу масло похоже на эти изделия. Какао-масло не следует путать с кокосовым маслом. Эти продукты сильно отличаются по происхождению.

Кокосовое масло

Кокосовое масло не очень широко используется в Америке в качестве пищевого продукта из-за того, что открытые жировые шарики очень быстро окисляются. Однако оно широко используется в Германии, и с внедрением более совершенных методов консервирования мы ожидаем, что кокосовое масло будет более широко использоваться в этой стране, поскольку источник, из которого его получают, практически неограничен.

Пальмовое масло

Пальмовое масло получают из другого вида пальмового растения, отличного от того, из которого производят кокосовый орех. Это очень недорогой продукт, который в основном используется в производстве мыла и свечей, хотя в качестве пищи он совершенно полезен. Такие продукты не использовались в нашей стране в пищу, потому что наши бескрайние прерии и кукурузные поля сделали производство крупного рогатого скота и свиней дешевым, а наши запасы жира переместились в пункты наименьшего сопротивления.

Не все растительные масла съедобны или полезны. Некоторые содержат, помимо олеина, стеарин и пальмитин, а также другие жиры, столь же нежелательные. Касторовое масло, например, содержит рицинолеин, который является ядом и которым обусловлено его слабительное действие. Кротоновое масло - самое сильное слабительное, известное медицине, поскольку Природа не терпит ядов.

Льняное масло

Льняное масло содержит большое количество линолеина - вещества, которое окисляется, образуя жесткий, эластичный слой на поверхности льняного масла под воздействием воздуха. Это делает льняное масло ценным веществом для художника, но нежелательным в качестве пищи.

УРОК IX

Наркотики, Стимуляторы и Наркотические вещества

Большинство людей знакомы с происхождением и использованием лекарственных средств для лечения заболеваний. Цель этого урока, однако, состоит в том, чтобы дать краткую, но точную информацию о различных химических элементах и соединениях, называемых лекарствами.

Многие широко используемые лекарства нейтральны, не оказывая особого воздействия на организм, и приписываемые им эффекты в значительной степени воображаемы. Однако из многих тысяч химических веществ, встречающихся в природе, существуют определенные вещества, группы и соединения, которые оказывают наиболее заметное и сильное воздействие на все формы живой протоплазмы.

Древнее поверье, касающееся медицины

Общая теория, на которой основывается медицинская практика, заключается в том, что определенные химические вещества, которых нет в организме животных и которым нет естественного места в нем, оказывают таинственное и благотворное воздействие; что они обладают определенными способностями, среди которых восстановление поврежденных клеток и очищение поврежденной крови. Эта вера возникла в очень отдаленные времена, когда разум был примитивным; когда человек был невежествен и почти полностью находился под контролем суеверий — когда каждое природное явление считалось работой или прихотью какого-то бога, а каждое заболевание - делом рук какого-то дьявола.

Жизнь - результат химической гармонии

Современная наука доказала, что все это не соответствует действительности. Благодаря избирательным процессам, происходившим на протяжении миллионов лет эволюции, мы знаем, что те химические вещества, которые работают в гармонии, объединились таким образом, что образовалась жизнь. Мы знаем, что жизнь - это всего лишь совокупность

органической материи, очень сложной и малоизученной; что она вечно претерпевает химические изменения, управляемые естественными законами развития и распада. Мы знаем, что подчинение определенным законам природы приведет к физической легкости, и что нарушение этих законов приведет к болезни. Мы знаем, что легкость - это то, чего мы больше всего желаем, поэтому направление мысли во всем мире состоит в том, чтобы реализовать это желание, обратившись к естественному.

Материал, от которого зависит жизнь

Настоящая пища обеспечивает основу или конструктивный материал, от которого зависит вся жизнь. Почти все другие вещества, воздействующие на организм человека, являются просто нарушающими элементами, которые вмешиваются в естественные химические процессы жизни.

Чтобы более полно проиллюстрировать эти общие принципы, мы возьмем, к примеру, химические изменения, которые могут происходить в гемоглобине крови. Гемоглобин - это белок, содержащий железо. Это сложное химическое соединение, которое очень легко вступает в реакцию с другими веществами. В легких оно соединяется с кислородом. В мышцах этот оксигемоглобин снова поступает в исходные вещества организма. Этот животворящий процесс - лишь один из многих тысяч, отобранных эволюцией из миллионов химических изменений, возможных в природе.

Влияние монооксида углерода на гемоглобин крови

Когда монооксид углерода, присутствующий в осветительном газе, попадает в легкие, он соединяется с гемоглобином, образуя соединение, которое предотвращает образование оксигемоглобина, тем самым останавливая процесс окисления в организме, и результатом является смерть.

Теория наркотиков приходит в упадок

По мере того, как наука доказывала происхождение жизни и методы, с помощью которых она поддерживалась и развивалась, использование лекарств в качестве лечебного средства сокращалось. Эта цепочка рассуждений, доведенная до логического конца, с безошибочной уверенностью указывает на полный отказ от медикаментозной теории лечения заболеваний, за исключением, возможно, анестетиков и дезинфицирующих средств.

Лечение заболеваний с помощью дезинфекции

Средства борьбы с заболеваниями путем дезинфекции иногда путают с общей системой медикаментозного лечения. Современные методы профилактики инфекционных заболеваний и борьбы с ними путем дезинфекции соответствуют наиболее известным санитарным законам. Эти результаты зависят не от невежественных и вредных теорий, на которых было основано медикаментозное лечение, а от новейших научных знаний.

Запатентованные лекарства и рецепт врача

В недавних журнальных публикациях о патентованных лекарствах основная тенденция аргументации заключалась в том, что эти стандартные средства были вредны, потому что

пользователь принимал опиум, кокаин или виски без рецепта врача. Такая точка зрения скорее забавна, чем поучительна. Просто понять, почему яд, принимаемый без рецепта врача, должен быть опасным, а его продажа - преступлением, в то время как продажа и использование того же препарата без рецепта врача должны быть настоятельно рекомендованы, довольно сложно, и этого предприимчивые журналы не объяснили. Больше всего необходимо разоблачить не несколько ядовитых патентованных препаратов, а фундаментальную глупость вмешательства в работу Природы с помощью любой формы отравления. Яд есть яд, независимо от того, рекламируется ли он в газете как "Новое открытие" или прописан уважаемым представителем "Древнего ордена знахарей".

На уроке такого рода непрактично точно классифицировать все лекарства в соответствии с их химической природой. Однако для удобства изучающего препараты, обычно используемые в медицине, будут разделены на три группы, которые имеют общих представителей и чье общее действие на организм человека хорошо изучено. К этим трем группам относятся:

- а Алкалоиды и наркотические вещества
- б Спирты и родственные соединения
- с Ядовитые минеральные соли и кислоты

а АЛКАЛОИДЫ И НАРКОТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Влияние алкалоидов на организм

Все алкалоиды растительного происхождения. Все они содержат азот и в некоторых отношениях напоминают аммиак. Многие соединения алкалоидов используются в медицине. Они воздействуют в первую очередь на нервную систему и могут вызвать избавление от боли или то ненормальное состояние возбуждения, типичным представителем которого является кокаиновый наркоман. Вещества этой группы алкалоидов, несомненно, выполняют полезные функции в растении, на котором они выросли, но в организме животного они являются беспокоящими факторами. Среди наиболее важных алкалоидов можно упомянуть опиум, кокаин, пих vomica и хинин.

ОПИУМ

Состав опия

Опиум - это выпаренный сок, который вытекает из надрезов, сделанных в незрелых капсулах некоторых азиатских видов мака. Он содержит большое количество химических соединений, которые относятся к группе алкалоидов. Основными алкалоидами в опиуме являются кодеин, наркотин, героин и морфин, наиболее активным из которых является героин. Другие алкалоиды имеют сходный состав. Общее действие и применение опия-сырца и рафинированного морфина можно рассматривать вместе. Последний, будучи более концентрированным, используется в гораздо меньших количествах.

Действие опиума

Действие опиума или морфина на организм заключается в том, что они притупляют нервы и вызывают сон. Опиум типичным образом иллюстрирует прогрессивные стадии, на которых как тело, так и разум могут оказаться поработанными воздействием наркотика. Последние стадии

опиумного или морфинового рабства - это, вероятно, самое низкое состояние разврата, до которого может опуститься человеческое существо.

Происхождение привычки к морфину

Китайцы и другие азиатские народы в очень большой степени употребляют в пищу или курят опиум. Эта привычка считается худшей из известных форм зависимости от наркотиков, за исключением кокаина. В этой стране привычка к морфину является более распространенной формой. Морфин либо принимают внутрь, либо вводят под кожу с помощью подкожного шприца. Подсчитано, что подавляющее большинство рабов морфина в этой стране начинают принимать этот препарат по рецепту "своего" врача.

Несколько видов применения морфина

Использование опиума по назначению врачей применяется главным образом для облегчения боли или бессонницы. Его применение в случаях сильной агонии, вероятно, оправдано, но повторный прием этого препарата до тех пор, пока не сформируется привычка, становится преступной ошибкой, ответственность за которую должен нести врач, назначивший его. К сожалению, это лишь одно из применений опиума в медицине. Рецепты, содержащие либо опиум, либо морфин, часто назначаются для облегчения боли или для создания сна, когда первичная проблема носит хронический характер, и ее следует лечить путем устранения причин, а не ослаблять путем притупления нервов. В большинстве таких случаев, если диета сбалансирована в соответствии с возрастом, активностью и климатом, а также создана интенсивная перистальтика кишечника, наступает сон и постепенно исчезают другие расстройства.

Опиум в патентованных лекарствах

Опасности, которые таятся в употреблении опиума, настолько хорошо известны, а привычка стала настолько непопулярной, что производители этого наркотика прибегают к уловкам, чтобы обмануть людей, заставив их поверить, что они используют какое-то "безвредное" вещество, в то время как именно влияние опиума придает лекарству кажущийся положительный эффект. Патентованные лекарства, которые утверждают, что снимают боль, успокаивают нервы и вызывают сон, обычно содержат опиум. Популярные "Успокаивающие сиропы" для детей почти полностью являются продуктами опиума, и обманутые матери давали их миллионам младенцев в этой стране, полагая, что, поскольку они успокаивают, их невинному ребенку приносят пользу. Это преступления жадности, передающиеся невинному детству по невежеству.

КОКАИН

Кокаин - это алкалоид, использование и влияние которого почти столь же примечательны, как и морфина. Кокаин получают из листьев растения какао, которое растет в Андах Перу. Точно так же, как китайцы используют опиум, перуанские индейцы используют кокаин.

Применение и эффекты кокаина

Благодаря содержащейся в нем соляной кислоте действие кокаина несколько отличается от действия опиума. Это обеспечивает относительное избавление от боли и используется, в частности, для придания нечувствительности местным частям тела, как в случае удаления зубов. Рабы, выращивающие кокаин, число которых в этой стране тревожно растет, обычно принимают его путем нюхания или в распылителе. Привычка обычно приобретает, как и в случае с морфином, по назначению врача. Пациент, на собственном опыте познавший свободу от боли и чувство возбуждения, которые может вызывать наркотик, и не получивший предупреждения "своего" врача о его пагубных последствиях, продолжает употреблять эту привычку после прекращения лечения врачом и, проснувшись, обнаруживает монстра, владеющего его телом и разумом. Любитель кокаина, подобно рабу опиума, развивает ненасытную тягу к наркотику и испытывает сильную душевную и физическую боль, когда его лишают обычной нормы. Развитие лживости и обмана у человека, желающего получить дозу запрещенного наркотика, является одной из характерных черт наркотического раба.

Кокаин в патентованных лекарственных средствах

Существует ряд различных лекарств, действие которых полностью зависит от содержащегося в них кокаина. Большое количество порошков от простуды на рынке представляют собой разбавленные формы кокаина и широко используются как теми, кто не осознает природу используемого ими наркотика, так и теми, кто знает, что они являются рабами кокаина, но предпочитают таким образом скрывать этот факт.

NUX VOMICA И СТРИХНИН

Действие стрихнина

Нукс вомика получают из семян растения, произрастающего в Индии. Содержащийся в нем алкалоид - стрихнин. По своему действию стрихнин сильно отличается от вышеупомянутых алкалоидов, поскольку вместо того, чтобы успокаивать нервы, вызывать сон или приятные ощущения, он оказывает нервное раздражение, вызывающее мышечные судороги.

Медицинское применение стрихнина является скорее стимулятором, чем наркотиком. Это один из наиболее широко используемых препаратов, назначаемых врачами старой школы, и он чрезвычайно опасен в чрезмерных дозах. Действительно, тысячи людей погибли от отравления стрихнином.

ХИНИН

Хинин получают из коры хинного дерева. Эта кора, как и сок мака, содержит ряд алкалоидов. Эти алкалоиды, в свою очередь, могут вступать в реакцию с кислотами, образуя соли.

Применение хинина

Сульфат хинина является наиболее распространенной формой этого препарата. Его основное применение заключается в уничтожении малярийных микробов, и поэтому он является стандартным лекарственным средством во всех странах с малярией. Однако возбудителями малярии являются не бактерии (микроскопические растения, как многие предполагают), а мельчайшие формы животной жизни. Помимо этого конкретного применения, действие хинина

заключается в нарушении работы нервной системы, вызывании бессонницы, звона в ушах и даже глухоты во многих случаях. Однако он не вызывает зависимости, как морфин, кокаин, героин и другие наркотики.

АЦЕТАНИЛИД

Состав и действие ацетанилида

Ацетанилид является одним из ядов каменноугольной смолы и химически связан с анилином. Этот препарат начали использовать только в течение последних нескольких лет, и из всей группы каменноугольных смол он является одним из наиболее замечательных по своим физиологическим эффектам. Его действие заключается в том, что сначала он оказывает омертвляющее действие на нервную систему, что относит его к классу "болеутоляющих". Его длительное употребление разрушает гемоглобин крови и оказывает выраженное разрушающее действие по всему организму. Его применяют в медицине при ревматизме, головной боли, сильном кашле и тому подобном.

Патентное лекарство, которое сейчас широко используется, рекламирует: "Мы печатаем нашу формулу". Они так и делают, и ацетанилид является одним из ингредиентов. Широкая публика не знает, что такое ацетанилид. Приверженец этого "полезного наркотика" испытывает тягу, подобную тяге других наркоманов.

У человека, который долгое время принимал лекарство, содержащее ацетанилид, наблюдается синевато-белый цвет лица, вызванный разрушением красных кровяных телец. Я просто упоминаю это в качестве примера, чтобы показать, что знание состава запатентованных лекарств не защищает общественность, если общественность не ознакомлена с ингредиентами, входящими в состав этих лекарств.

Ацетанилид является активным компонентом многих популярных порошков от головной боли, формулы которых не разглашаются. Использование ацетанилида теми, кто утверждает, что он излечивает страдания или облегчает их, является одним из самых вопиющих злоупотреблений современности.

Вредное воздействие продуктов из каменноугольной смолы

Другими продуктами каменноугольной смолы, химически родственными ацетанилиду, являются антипирин, фенацетин и различные производные бензола и фенола. Обычно препараты этого класса используются для снижения температуры и ослабления боли. Они достигают этого, притупляя нервы и нервные волокна, которые служат телеграфными проводами, информирующими мозг о том, что что-то не так. Это равносильно убийству посланника, который предупреждает нас о наших грехах.

Ниже приведены некоторые из токсичных средств, используемых врачами старой школы при лечении практически всех форм заболеваний:

Настойка опия — это просто другое название опиума

Парегорик — стандартное детское лекарство, представляющее собой настойку опия с камфарой и другими лекарственными средствами

Кодеин — алкалоид, получаемый из морфина

Лиосцин — алкалоид белены

Атропин — алкалоид, широко используемый окулистами. (Он содержится вместе с другими алкалоидами в БЕЛЛАДОННЕ, которую, в свою очередь, получают из растения, известного как "Смертельный паслен")

Морозник — мощный алкалоид, является одним из старых стандартных препаратов, используемых при лечении ревматической подагры

ТАБАК

Табак относится строго к классу наркотических средств. За исключением, возможно, опиума, табак на сегодняшний день является самым вредным наркотиком, употребляемым человеком.

Действие никотина

Действующим веществом табака является никотин, который содержится в листьях в сочетании с яблочной кислотой. Никотин - это алкалоид и один из самых смертоносных известных ядов. В дистиллированной форме никотин, даже в ничтожных количествах, вызывает смерть почти мгновенно. Никотина, содержащегося в фунте табака, достаточно, чтобы убить несколько сотен человек, если принимать его в виде чистого никотина, но при курении и жевании табака в организм за один раз всасывается лишь небольшое количество этого яда, и, благодаря постепенному росту привычки к табаку, у организма есть время частично приспособиться к употреблению этого мощного наркотика, достаточное, по крайней мере, для предотвращения острого наркотического отравления.

Сильная болезнь, вызванная первым употреблением табака, свидетельствует о ядовитом воздействии никотина на организм, не привыкший к его употреблению.

Табак как наркотик не обладает таким сильным действием, как опиум, морфин и кокаин; по этой причине его употребление не так широко осуждается. Однако общественное мнение в настоящее время быстро признает, что все эти вещества относятся к одному общему классу и являются ухудшающими факторами развития человека. Быстрое распространение привычки к сигаретам среди мальчиков во многом способствовало возбуждению народной агитации против табачного зла.

Общее действие табака

С точки зрения здоровья ничего нельзя сказать в пользу употребления табака в любой форме, поскольку он постепенно ослабляет чувствительность и контроль нервной системы. Он с огромной силой воздействует на зрительные нервы и больше, чем любой другой известный наркотик, снижает сексуальную жизнеспособность. Табачная сердцевина, которую легко распознают практикующие врачи, демонстрирует действие этого наркотика на нервную систему. Тяга к табаку тесно связана с тягой к опьяняющим напиткам и еде с высокой приправой — тремя наиболее мощным факторам, извращающим истинное чувство вкуса и вызывающим ненормальную тягу, которая уничтожает естественный голод.

Ни табак, ни никотин в настоящее время не используются практикующими врачами. Раньше табак использовался как слабительное, а также как припарка для снятия отеков и воспалений.

КОФЕ

Состав кофе

Кофе является одним из наиболее широко используемых продуктов наркотической группы. Алкалоидом, который придает кофе его характерные свойства, является кофеин. Кофе также содержит от трех до четырех процентов дубильной кислоты. Другими веществами, содержащимися в кофе, которым приписываются приятные запахи и вкус, являются различные формы жиров и углеводов, но они существуют в таких малых количествах, что являются незначительными пищевыми элементами. Кофеин действует как нервный стимулятор, повышая общую нервную и умственную активность. Кофе часто используется людьми для поддержания бодрости. Его назначают как противоядие при отравлении опиумом, потому что он стимулирует нервную систему и мешает заснуть.

Последствия употребления кофе

Кофе при обычном употреблении вызывает различные формы диспепсии, особенно гиперсекрецию соляной кислоты, провоцирующим фактором которой является дубильная кислота. Воздействие кофе на нервную систему заключается в продолжительной стимуляции или возбуждении. Его продолжительное употребление переутомляет и изнашивает нервную систему, тем самым вызывая ухудшение состояния как тела, так и разума. Если бы кофеин употреблялся в сильно концентрированной форме, это привело бы к наркотической привычке, столь же порабощающей, как употребление опиума или кокаина.

ЧАЙ

Состав чая

Чай по своему химическому составу аналогичен кофе, но содержит еще больший процент алкалоида кофеина, а также больший процент дубильной кислоты. Дубильная кислота присутствует в больших количествах в зеленом чае, чем в черном. В дополнение к пагубному воздействию, вызываемому содержащимся в чае кофеином, чай более разрушителен для нормальной деятельности желудка из-за дубильной кислоты. Студент может получить некоторое представление о том, с чем приходится бороться желудку любителя чая, когда говорится, что дубильная кислота получила свое название из-за существенного действия, которое это вещество оказывает в процессе дубления кожи.

КАКАО И ШОКОЛАД

Какао-бобы, которые упоминались как источник шоколада и какао-масла, также являются источником напитка, известного как какао для завтрака. Какао-бобы содержат кофеин, хотя его процент значительно меньше, чем в кофе или чае. Какао практически не содержит дубильной кислоты. По этим причинам, а также из-за своей пищевой ценности, это определенно наименее вредный из стимулирующих напитков. Какао, хотя на самом деле и более вкусное и

питательное, чем кофе или чай, используется реже, поскольку ему не хватает стимулирующего эффекта.

Различные алкалоидные яды, рассмотренные до сих пор, составляют лишь бесконечно малую часть большой группы средств, используемых врачами старой школы при лечении заболеваний, а цивилизованными людьми в качестве стимулирующих и успокаивающих напитков.

В-СПИРТЫ И РОДСТВЕННЫЕ СОЕДИНЕНИЯ

Вторая группа наркотиков, которая ассоциируется с алкоголем, включает эфиры, хлороформ и продукты из каменноугольной смолы. Эта группа также полностью растительного происхождения, спирт получают из растительных продуктов, а каменноугольную смолу получают из окаменевших растений. Эти препараты всегда содержат три элемента - углерод, водород и кислород; некоторые содержат дополнительный элемент, который придает им особые свойства; например, хлороформ содержит хлорин.

Каменноугольная смола - самый замечательный источник известных лекарств. При перегонке этого вещества образуются красители, консерванты, яды и "обезболивающие" в бесконечном количестве.

АЛКОГОЛЬ

Использование и действие алкоголя не будут подробно обсуждаться в этом уроке, потому что тема алкоголя постоянно находится на виду у общественности, а его пагубные последствия общеизвестны и признаны. Однако я считаю целесообразным рассмотреть ту часть вопроса, которая не так хорошо изучена.

Алкоголь - это яд, а не пища

Вопрос о том, является ли алкоголь пищей, недавно обсуждался широким кругом авторов. Научный ответ заключается в том, что алкоголь - это пища в том смысле, что он может производить тепло в организме. Даже если бы алкоголь был настоящей пищей, однако тепло вырабатывается за счет усиленной циркуляции крови, которая является естественным средством борьбы с ядом, и в результате реакции жизненная сила организма снижается. Таким образом, проявляется истинное действие яда. Человечеству угрожает не голод, а ПЕРЕКАРМЛИВАНИЕ и НЕПРАВИЛЬНОЕ питание. Если бы нам грозила голодная смерть, виски по одному доллару за кварту нас бы не спасло. Сам факт, что алкоголь производит тепло в организме, называем мы его пищей или нет, только добавляет еще одну причину, по которой его не следует употреблять. Он производит тепло, стимулируя работу сердца; быстрая сердечная деятельность - это естественная защита от проникающего яда.

Алкоголь, принимаемый в дополнение к еде и в связи с ней, выделяет избыток тепла и чрезмерно стимулирует обмен веществ, что очень вредно. Это также добавляет еще одно к длинному списку вредных последствий, связанных с опьяняющими напитками. Алкоголь - это пища в том же смысле, в каком динамит - это топливо. Динамит выделяет тепло, но было бы неразумно использовать его под своим котлом.

Правильное питание - лучшее средство от пристрастия к алкоголю

Еще одним моментом, касающимся употребления алкоголя, который заслуживает рассмотрения, является тот факт, что неправильное питание вместе с чрезмерным употреблением стимулирующих и разогревающих продуктов, таких как мясо и приправы, неизменно повышают аппетит к интоксикантам. Тяга к алкоголю редко, если вообще когда-либо, развивается в организме с хорошим питанием, и лучшим известным средством лечения пристрастия к алкоголю является тщательное соблюдение сбалансированной диеты и гигиенических методов жизни. Алкоголь является чисто стимулирующим средством. Он усиливает работу сердца, кровообращение, выработку тепла и общую жизнедеятельность. Это оскорбление Природы, и организм задействует все свои силы, чтобы изгнать яд. Когда действие алкоголя проходит, возникает реакция или ступор, требующий дополнительной дозы того же наркотика. Это потворство своим желаниям культивирует желание как через функции организма, так и через аппетит, а пагубная привычка сводит на нет разум, тем самым делая бесполезными жизни миллионов достойных людей.

Почему алкоголь используется в патентованных лекарствах

Назначение врачами алкоголя произошло главным образом от древней идеи о том, что алкоголь укрепляет организм и приносит ему пользу. Эта практика прекращается многими уважаемыми врачами, что доказывает, что от ее применения нельзя получить большой пользы в случае болезни. Регулярное употребление алкоголя в небольших дозах вызывает у пациента чувство физического возбуждения и, следовательно, является отличным средством заставить его поверить, что ему приносят пользу. По этой причине, а также из-за своей дешевизны, низкосортный спирт является основным компонентом многих лекарств.

В следующей таблице приведено процентное содержание алкоголя в нескольких запатентованных лекарствах, ранее широко освещавшихся на эту тему. (Я не ручаюсь за точность этой таблицы в настоящее время, поскольку производители под давлением общественного мнения, возможно, изменили свои формулы):

Перуна	28%
Биттерс Хостеттерс	44%
Смесь Лидии Пинкхэм	20%
Сарсапарилья Худа	18%
Сарсапарилья Айера	26%
Смесь Сельдерея Пейна	21%

В течение последних нескольких лет эти факты были обнародованы, что привело к резкому сокращению продаж этих смесей. Количество трезвенников, которые большую часть своей жизни невинно находились под воздействием алкоголя, можно оценить лишь приблизительно.

ХЛОРОФОРМ, ЭФИР И ХЛОРАЛЬ

Применение хлороформа, эфира и хлорала

Эти препараты химически родственны алкоголю и являются типичными анестетиками, что означает, что они дают временное облегчение боли при вдыхании паров. В основном они используются при хирургических операциях, что оправдано при условии, что операция оправдана. Одна смерть из трех тысяч наступает от применения хлороформа и одна из тринадцати тысяч - от применения эфира. Эти продукты в некоторой степени использовались в патентованных лекарственных средствах, особенно при лечении чахотки, где их давали с целью облегчения кашля.

ЯДОВИТЫЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ И КИСЛОТЫ

Минеральные кислоты и соли некоторых металлов, особенно ртути, свинца и меди, являются сильнодействующими ядами. Патентованные лекарства часто маркируются как "Чистые растительные соединения". Это утверждение может быть правдой, но оно вводит в заблуждение, потому что они столь же ядовиты, как и продукты из каменноугольной смолы, которые стали так популярны. Они разрушают жизнь в своем конечном воздействии на человеческий организм.

МЕРКУРИЙ

Использование ртути и солей ртути

Металлическая ртуть, или ртуть, очень широко используется в качестве лекарства, главным образом в соединениях солей ртути. Все соли ртути чрезвычайно ядовиты. Каломель (хлорид ртути) является стандартным аллопатическим лекарством. Двуххлористая ртуть или сублимат коррозии более разрушительны для протоплазмы и используются в качестве бактерицида или дезинфицирующего средства. Ядовитое действие солей ртути, вероятно, связано с соединением ртути с протоплазмой клеток организма. Когда соединения ртути принимаются в ядовитых дозах, противоядием является яичный белок, с которым ртуть соединяется в желудке, таким образом щадя протоплазму человека. Соли ртути, вводимые в малых дозах, вызывают очень заметные физиологические нарушения, иногда даже расшатывание зубов. Из-за их сильного физиологического действия эти препараты, как правило, подлежат осуждению.

ЙОДИСТЫЙ КАЛИЙ

Йодид калия оказывает очень разрушительное действие на естественные функции организма, и по этой причине его связывают с ртутью при лечении сифилиса, обычным методом является чередование йодида калия и солей ртути.

СВИНЕЦ И МЕДЬ

Соли свинца и меди, как и ртутные, ядовиты. Однако эти соли не находят широкого применения в медицине. Минеральные кислоты, такие как серная, являются признанными ядами, но их разрушительное воздействие на живые ткани настолько очевидно и болезненно, что они никогда не пользовались благосклонностью врачей.

СЛАБИТЕЛЬНЫЕ И КАТАРСИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Действие солей

Популярный термин "соли" включает сульфат натрия (глауберова соль) и сульфат магния (английская соль). Эти соли вызывают выделение большого количества водянистой слизи из слизистой оболочки кишечника, физиологической целью которой является вымывание вредных веществ из организма, оказывая таким образом слабительный эффект. Если бы большие дозы этих солей, обычно принимаемые, всасывались в кровь, смерть наступила бы в течение нескольких часов.

Количество продуктов, которые используются с целью облегчения запоров, практически не ограничено. Многие яды, которые воздействуют непосредственно на слизистую оболочку пищеварительного тракта, обладают слабительным действием.

Почему слабительные вызывают потерю жизненных сил

Слабительные препараты не действуют на организм — организм воздействует на лекарство, потому что он не переносит яд, и, выбрасывая лекарство, остатки пищи из пищеварительного тракта также выбрасываются, независимо от того, завершено переваривание или нет. Именно этим фактом вызвана быстрая потеря жизненных сил и веса при приеме лекарств.

Цель этого урока

В этом уроке я рассмотрел лишь некоторые из многих тысяч лекарств, которые широко используются. Я опустил многие лекарства и соединения, о свойствах и применении которых можно было бы получить интересную информацию, но цель этой книги - дать представление о продуктах питания, а не о лекарствах. Этот урок, однако, предназначен для того, чтобы дать читателю некоторую достоверную информацию о стандартных лекарствах, чтобы он мог сделать свои собственные выводы относительно эффективности лекарств в лечении заболеваний. Если читатель возьмет в публичной библиотеке экземпляр "Национальной стандартной аптеки", книги, используемой практикующими фармацевтами, и пролистает ее две тысячи страниц, он сможет составить некоторое представление о безграничном количестве вещей и сложных, неопределенных и ненаучных методах, используемых при назначении и отпуске лекарств.

УРОК X

Важность правильного диагноза и правильного лечения

Слово "диагноз" происходит от двух греческих слов: "диа", означающее *через*, и "гнозис", означающее *знание*. Следовательно, оно буквально означает "через знание", "досконально знать", или, как мы сейчас говорим, "доскональное знание". Старая форма этого слова все еще сохраняется в очень распространенном выражении "знать это насквозь".

Диагноз может быть источником опасности

Основная цель диагностики - выявить трудность, внутреннее расстройство, вызывающее неприятные симптомы. Будет легко согласиться с тем, что это желательно только тогда, когда после того, как внутреннее расстройство обнаружено, мы можем что-то сделать для его исправления; что в противном случае это имеет не большее значение, чем выяснить путем

посмертного исследования, что вызвало смерть. Действительно, знать, в чем заключается проблема, не зная, как с ней справиться, является очень серьезным источником опасности и стало причиной многих смертей из-за применения неправильных методов. В большом проценте случаев Природа исцеляет, если не вмешиваться в ее процессы, и во всех случаях она является настоящим врачом; наша единственная надлежащая задача - предоставить ей нужные материалы и предоставить ей использовать их по своему усмотрению.

Истинный диагноз, всего лишь интерпретация языка Природы

Правильный диагноз важен— потому что это руководство, начало, первичный шаг в лечении заболевания. За неправильным диагнозом обычно следуют неправильные методы лечения, в то время как правильный диагноз упрощает и с уверенностью указывает практикующему врачу на интерпретацию языка Природы (симптомов). При понимании этого, средство правовой защиты в большинстве случаев само подскажет себя.

Сравнение человеческого тела и ленточной машины

Ленточная машина, на которой был создан материал, который вы сейчас читаете, состоит из нескольких тысяч деталей. Наборщик управляет клавиатурой почти так же, как и пишущей машинкой, и тонкий механизм создает металлические линии шрифта, готовые к "оформлению" в "формы" для печати. Там, где используется несколько таких машин, обычно нанимается опытный машинист для поддержания их в порядке. Он может разобрать их на части, на досуге изучить механизм и снова собрать, но нередко случается, что возникают почти непреодолимые трудности. В чем же тогда заключались бы трудности, если бы устройство было заключено в корпус, который нельзя было бы открыть, выставив наружу только клавиатуру? Какой инженер-механик во всем мире смог бы заставить его работать, если бы что-то пошло не так? На того, кто мог бы определить по ошибочному действию, в чем именно заключалась проблема, и исправить ее извне, смотрели бы как на волшебника.

Вера в магическое действие наркотиков

Человеческое тело несравненно сложнее и деликатнее любой машины, однако широко распространено суеверие, что человек, владеющий искусством определения нарушений (диагностики), почти всегда может исправить их с помощью магического эффекта применения лекарств. Это суеверие, имеющее под собой не больше оснований, чем параллельное суеверие о том, что человека с порочным характером можно сделать добродетельным с помощью магического процесса. Он может в одно мгновение превратиться из порока в добродетель, но стать духовно сильным и здоровым он может только путем роста и подчинения нравственному закону. Подобным же образом физическое здоровье приходит не по волшебству, а благодаря правильному образу жизни, соответствию законам здоровья.

Непроизвольные функции выполняются идеально

Буквально верно, что "единственными идеально выполняемыми функциями тела являются непроизвольные или автоматические функции". Те действия, которые хотя бы частично находятся под контролем воли, такие как дыхание, почти неизменно совершаются плохо. Поразительным примером бесконечной мудрости является тот факт, что жизненные функции совершенно независимы от нашей воли, за исключением "помех или губительной необходимости". Мы можем постоянно препятствовать им, и мы действительно препятствуем

им, и мы почти постоянно подвергаем их "разрушительной настойчивости". Эти два факта ответственны почти за все телесные недуги, от которых мы страдаем.

Чудесные методы природы, недоступные нашему пониманию

Чудесный метаболизм, посредством которого энергия преобразуется в жизнь, посредством природных процессов, находится не только вне нашего контроля, но и за пределами нашего понимания. Поэтому мы должны взять за неизменное правило никогда и ни в коем случае не вмешиваться, а ограничить наши усилия задачей снабжения Природы материалом, с помощью которого она выполняет свою замечательную работу, и соблюдением общих законов здоровья и жизни.

Кровяные тельца похожи на маленьких тружеников

Кровяные тельца подобны миллионам или десяткам миллионов маленьких тружеников в организме, у каждого из которых есть определенная работа; каждый при исполнении служебных обязанностей и быстро реагирует на призыв в любой момент. Когда мы осознаем тот факт, что тело постоянно разрушается и перестраивается; что каждый атом разрушенного материала должен быть выведен с кровью, а новые атомы встроены, чтобы сохранить структуру от разрушения; что весь разрушенный материал ядовит и должен быть без промедления выведен из организма, мы понимаем, что внутренняя деятельность почти сбивает с толку. Когда мы учитываем, что вся кровь в организме проходит через сердце каждые две—три минуты, доставляя пищу к каждой клетке и в то же время унося ядовитые продукты физической и умственной деятельности, избавляясь от них с помощью различных процессов; когда мы вспоминаем, что снабжение каждой клетки деликатно регулируется в соответствии с постоянно меняющимися потребностями; что все это происходит так тихо и гладко, что мы не осознаем этого, - когда мы вспоминаем все это, мы начинаем понимать восклицание псалмопевца: "Я страшно и чудесно создан".

Как верны эти маленькие работники! Они ни на мгновение не оставляют свою работу. Воистину, они вечно стоят на страже у врат. В нашей работе, в наших удовольствиях они всегда активны; когда мы спим, они не спят. Они ни на мгновение не прекращают бдения. Есть ли рана - будь то большая трещина или крошечный булавочный укол, они всегда готовы ее заделать, замуровать брешь и сделать ее целой, — устремляясь к трещине, как жители Низин к пролому в плотине. Проникло ли в структуру инородное вещество? — они немедленно приступают к его удалению; но если это невозможно, они запечатывают его в капсулу из непроницаемого кожного покрова, чтобы оно не причинило вреда или нанесло наименьшую возможную травму.

Кажущееся сознание в автоматическом действии крови

Если эти маленькие работники не обладают сознанием, каким мы его знаем, то, по крайней мере, их работа демонстрирует целенаправленное действие, и когда мы видим очевидную цель, определенно выполняемую всеми доступными средствами, мы можем быть уверены, что за этим стоит сознание, независимо от того, похоже оно на наше или нет.

Но пока эти работники верны, пока они будут выполнять свою работу до конца, их силы ограничены, и они будут ломать ряды из—за длительных препятствий.

Человеческое тело - энергетическая установка

Человеческое тело - это электростанция, комбинированный двигатель и котел, и существует тесная аналогия между этой сознательной, самодействующей электростанцией и той, которая обеспечивает выработку электроэнергии или вращение колес фабрики.

Симптомы по сравнению с электрическим освещением

Когда ваше электрическое освещение становится тусклым, а дефект не устраняется заменой ламп, вы убеждаетесь, что проблема в другом. Если свет во всех частях дома приглушен, вы будете знать (если вы опытный электрик — хороший диагност), что проблема не в электрической нервной системе дома. Это может быть между вашим домом и электрической станцией, но прежде чем брать на себя труд осмотреть линию, спросите у тех ваших соседей, которые находятся на другой линии, приглушен ли у них свет. Если это так, вы можете обратиться на электрическую станцию с достаточной уверенностью в обнаружении причины.

Желудок и легкие этого левиафана

Предположим, мы прибыли на станцию, и нам поручили определить проблему. Мы заходим в машинное отделение и обнаруживаем, что все в полном порядке. Двигатель - прекрасный механизм; у него нет разболтанных соединений, негерметичных клапанов, но, похоже, ему не хватает мощности; он перегружен. Запрос показывает, что света больше, чем раньше, нет, хотя обслуживание было удовлетворительным. Вы сразу же идете в котельную. Внешне все может быть в порядке, но вы смотрите на датчик пара и обнаруживаете, что давление низкое. "Да, - говорит кочегар, - я просто не могу поддерживать давление. Я подбрасываю уголь лопатой и поддерживаю сквозняк, чтобы у меня был ревущий огонь, но, несмотря ни на что, давление пара у меня падает." Загляни в топку (желудок) этого левиафана! Если колосниковая решетка чистая; если на ней не скапливается зола, шлак или клинкера, препятствующих сгоранию (перевариванию) подаваемого на нее черного сырья, вы можете закрыть дверцу печи и открыть другую. Загляните в огненные трубы (легкие) трудящегося монстра, который проявил признаки слабости! Если жаровни чистые, без сажи и пыли, проблем нет.

"Чешуйка", похожая на раздраженную слизистую оболочку

"Накипь", причина тусклого света

Теперь мы прошли почти полный курс; осталось исследовать только одно место, и оно закрыто. Проблема внутри котла. Он покрыт окалиной, образовавшейся в результате испарения воды при производстве пара. Эта накипь, которую можно сравнить с раздраженной слизистой оболочкой желудка или кишечника, образует налет на нижней внутренней стороне котла и верхней стороне жаровых трубок, точно так же, как она оседает на дне чайника, и она отводит тепло от воды. Поскольку тепло является источником энергии, а пар - лишь средством ее применения, энергетическая установка выведена из строя. Редко случается, чтобы в бойлере был настолько толстый слой накипи, какой можно увидеть почти в каждом домашнем чайнике, однако последствия (симптомы) проявляются в приглушенном освещении за много миль от него, и если проблему не устранить, она будет быстро нарастать, пока обслуживание не станет невыносимо неэффективным.

Трудность в обращении со "шкалой"

Если бы мы обнаружили, что колосниковые решетки забиты золой и клинкерами, а пожарные трубы (легкие) забиты сажей и пылью, мы должны были бы проинструктировать пожарного содержать их в чистоте. Это несложно сделать, требуя лишь тщательного ежедневного ухода, но с накипью внутри котла справиться не так-то просто. Он полностью закрыт, и добраться до него невозможно, кроме как потушив огонь и дав котлу остыть — сделав котел "мертвым", или "убив" его, как выражаются пожарные.

Лечение болезни "тусклый свет"

Диагностировав этот случай с системой освещения, начав с симптомов тусклого освещения в доме, расположенном в нескольких милях от нас, и обнаружив проблему внутри котла электростанции, мы хотим ее вылечить. Котел можно "заглушить" и удалить накипь, погрузив его в котел. Затем его можно оживить, снова налив в него воды и разжигая огонь.

Тогда давайте также предположим, что есть два котла и что мы можем поддерживать завод в рабочем состоянии с помощью одного; это, конечно, небольшой отлив, но не мертвый. Затем мы будем охлаждать по одному котлу за раз, заходить в него и удалять накипь, таким образом восстанавливая полную эффективность установки.

Этот метод может быть использован там, где котел может быть охлажден, но поскольку это невозможно сделать с энергетической установкой человека, давайте ради нашей аналогии предположим, что паровой котел, как и человеческое тело, всегда должен находиться под давлением, чтобы его нельзя было "убить" и оживить. Что же тогда делать?

Устранение причины образования чешуйчатых отложений

Очевидно, что первое, что нужно сделать, это прекратить употребление воды, содержащей раствор минерала, который вызывает образование чешуйчатых отложений. Это предотвратит постепенное ухудшение состояния, и этого можно добиться путем дистилляции воды перед подачей ее в котел или с помощью дождевой воды. Что касается накипи, уже находящейся в котле, то ее необходимо растворить и постепенно удалять, иначе она там останется. Для этой цели существует множество так называемых "котельных смесей", и каждый хорошо информированный человек, отвечающий за такую "установку", знает, насколько важно избегать использования состава, который может привести к повреждению самого котла. "Состав", который воздействовал бы как на сталь, так и на окалину, был бы действительно отчаянным средством.

Один градус изменения температуры указывает на заболевание

Удивительная экономия Природы

В организме человека происходит нечто, очень похожее на отложение накипи в паровом котле. Но человеческое тело - это не только двигатель, но и печь. Это настолько сложно и деликатно, что если температура повышается или опускается на один градус выше или ниже нормы, то возникает заболевание. Поскольку пища является его топливом, как мы можем ожидать, что механизм останется в порядке если мы полностью игнорируем требования организма не только

к характеру подаваемого топлива, но и к его количеству, особенно если мы настолько забиваем его топливом, что Природа не в состоянии сжечь его в процессе жизнедеятельности и избавиться от образующегося пепла? Природа изобретательна — полна приемов и ухищрений! Если бы ее не было, продолжительность жизни была бы намного короче, чем она есть. Как говорилось ранее, она запечатывает инородное вещество, которое не может быть удалено, и не только делает это с твердыми веществами, проникшими в плоть, но и фактически построит в теле "ловушки", называемые кистами—мешками, что-то вроде мочевого пузыря, в котором могут скапливаться излишки или отходы, которые не могут быть удалены, и разрушение тела откладывается на месяцы или даже годы.

Истинный диагноз выявляет расстройство, а также причины

Истинная задача диагностики заключается не только в обнаружении расстройства, но и в выявлении условий, которые приводят к нему или имеют к нему отношение; следовательно, тот диагноз, который не соответствует этому, ошибочен по той причине, что даже если расстройство локализовано и преодолено, оно повторится, если его причина сохранится, точно так же, как накипь в котле образуется снова, если не устранить причины, вызвавшие его.

Поскольку кровь - это жизнь, поскольку она приносит каждой клетке жизнь (питание) и уносит смерть (ядовитые побочные продукты жизнедеятельности в виде мертвой материи, подлежащей удалению из организма); поскольку она делает это благодаря своей удивительно быстрой циркуляции через каждую клетку, очевидно, что каждая часть тела будет в состоянии здоровья, если сама кровь чиста, а ее снабжение и циркуляция таковы, что каждая клетка обильно насыщается. Таким образом, высший закон здоровья может быть выражен в двух утверждениях, одном положительном и одном отрицательном:

1 Правильно питайте организм

2 Не вмешивайтесь в циркуляцию крови

Как хранение жира, так и утилизация отходов являются дорогостоящими процессами

Если кровь не является идеальным строительным материалом, это потому, что мы не отправили в пищеварительную мельницу нужные материалы; и если она не циркулирует должным образом, это потому, что кровообращению препятствуют сильные сужения, или, как это бывает чаще, потому, что состав крови не совсем соответствует требованиям жизнедеятельности. В результате большая часть материала должна быть отбракована как непригодная для использования, что требует большой дополнительной работы по его утилизации. Если излишки полезны, хотя в настоящее время их нельзя использовать, их можно упаковать для дальнейшего использования в качестве жира, это самый простой и, возможно, единственно возможный способ избавиться от них в спешке. Строители не только перегружены работой, но и буквально завалены избыточными и неподходящими материалами — и почему? — чтобы мы могли потакать извращенным аппетитам.

Полнота считается нездоровой

Даже избыточный материал, упакованный в полезную форму жира, может просто из-за своего объема стать препятствием для кровообращения. Это не только снижает эффективность

механизма организма, но и является настолько мощным фактором сокращения жизни, что тучный человек, скорее всего, будет отвергнут страховой компанией, даже если его нынешнее состояние здоровья может быть хорошим.

Недостаточная циркуляция снижает эффективность

Часто встречающееся заболевание наиболее убедительно иллюстрирует, каким образом неисправная циркуляция снижает эффективность электростанции, работающей на человеке, даже тогда, когда отложения накипи снижают эффективность парового котла. "Это чувство усталости", на которое так многие жалуются, называется так потому, что человек, страдающий таким недугом, испытывает чувство болезненного истощения при незначительном напряжении — устает постоянно. Если наш диагноз показывает состояние хронического истощения, и мы пытаемся повысить эффективность организма за счет увеличения количества пищи, мы совершаем ту же ошибку, что и кочегар, который подкладывает больше угля под покрытый накипью котел.

Истощение, накопление ядов в организме

Болезненное истощение в совершенно здоровом теле возникает в результате интенсивной или слишком длительной тренировки мышцы, и если нет интервалов отдыха, возникает мучительная боль. Клетки разрушаются быстрее, чем образующиеся отходы могут быть унесены кровообращением, отсюда - яды и боль в организме. Боль - это симптом, и там, где состояние, показателем которого она является, носит временный характер, отдых вскоре восстанавливает нормальное состояние легкости.

Отдых необходим

Не было бы чувства истощения, если бы процессы наращивания и устранения могли выполняться одновременно с достаточной быстротой, чтобы компенсировать все затраты на умственную и физическую деятельность. Мы не только не должны нуждаться в отдыхе, но даже не должны нуждаться во сне. Таким образом, единственным поводом остановиться было бы принять больше топлива (пищи), и если бы это можно было принимать во время работы организма, когда топливо подается в паровой котел, не было бы необходимости останавливаться. Но, по-видимому, как наращивание, так и выведение отходов обычно лежат за рамками даже обычной активности, так что данная мышца должна иметь очень частые интервалы отдыха (каждые несколько секунд), а организм в целом должен снизить активность до минимума, проводя во сне примерно треть времени.

Природные приспособления для обеспечения отдыха

Поскольку некоторые мышцы практически непрерывно используются во время бодрствования, Природа прибегает к некоторым очень хитрым приспособлениям, чтобы обеспечить необходимый отдых. Напряжение глазной мышцы ослабляется на мгновение при бессознательном акте подмигивания, но из-за стойкости зрительных ощущений это не мешает зрению. Таким образом, природа всегда использовала принцип, заложенный в движущемся изображении. Сердце должно выполнять свою работу каждое мгновение, с момента до нашего рождения и до конца, но каждая мышца отдыхает примерно треть каждой секунды — когда она расслабляется, а камера сердца расширяется при притоке крови.

Тело - груда таинственной атомной кладки

Строителем является только природа, и она сделает все, что должно быть сделано, если только у нее будут подходящие материалы в надлежащих пропорциях. Мы вполне можем испытывать благоговейный трепет и восхищение перед ее таинственным атомным масонством, но давайте не будем кощунственно прикасаться к ее работе.

УРОК XI

Распространенные заболевания —Их причина и лечение

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗАБОЛЕВАНИЙ

Здоровье - это такое состояние человеческого организма, при котором функции или виды деятельности взаимодействуют в совершенной гармонии. Любое серьезное вмешательство в это состояние мы называем болезнью. Следовательно, в конечном счете, болезнь является всего лишь выражением нарушенного естественного закона.

Три фундаментальных закона жизни

Гармоничное протекание жизненных процессов в организме человека зависит от трех факторов— (1) питания; (2) движения и (3) окисления. Питание является основным фактором, контролирующим деятельность живых клеток, поскольку, если организм поддерживается на стопроцентном уровне энергии, ему потребуется определенное количество движения или физических упражнений, а это обеспечит правильное дыхание (окисление). Таким образом, мы можем видеть, что питание является физической основой всех видов жизнедеятельности.

Под питанием в том виде, в каком оно используется здесь, я подразумеваю включение всех химических веществ, которые могут поступать для использования клетками организма, а также общую сумму всех химических веществ в растворе в циркулирующей жидкости или плазме крови, которая омывает клетки организма.

Феномен смерти, вызванной самоотравлением

Остановка сердцебиения приводит к прекращению циркуляции питательных жидкостей в организме. Тогда клетки больше не снабжаются питательным материалом, и яды, которые они постоянно выделяют, накапливаются, клеточная активность прекращается, и наступает явление, которое мы называем смертью. Удушье действует очень похожим образом — кислород перестает поступать в кровь; накапливается углекислый газ; жизненные жидкости перестают поступать, и результатом является смерть.

Заболевание определяется как отсутствие гармоничной активности в организме. Оно может быть результатом бездействия какой-либо конкретной функции. Желудок, который не выделяет соляную кислоту, является ненормальным или ослабленным. Опять же, болезнь может быть вызвана чрезмерным развитием какой-либо функции, потому что человек, чей желудок

выделяет больше соляной кислоты, чем требуется для переваривания, так же по-настоящему болен, как и человек, чей желудок выделяет слишком мало.

Болезнь - это частичная смерть

Животные умирают от голода, когда их кормят кормом без соли

Болезнь также может быть определена как частичная смерть, поскольку это нарушение или ослабление функций, полный отказ которых мы называем смертью. Голодание иллюстрирует одну сторону этого процесса. Когда перестает поступать питательный материал, клеткам не с чем работать, что вызывает нарушение функции (болезнь), а затем частичную или полную гибель. Человек в пустыне под палящим солнцем будет испытывать недостаток воды в одну десятую раза чаще, чем он испытывал бы недостаток твердой пищи. Животные, которых кормят рационом, из которого химически удалены все соли, умрут за более короткое время, чем те, из которых исключена вся пища. Этот довольно интересный факт объясняется быстрой утилизацией солей, оставшихся в организме в процессе пищеварения, и усвоением бессолевой пищи. Порядок, в котором изъятие питательных веществ приведет к голоданию, примерно следующий:

1 Кислород воздуха

2 Вода

3 Минеральные соли

4 Органический азот

5 Углеводы

Примеры наркотического отравления

Отравление лекарствами - отличная иллюстрация болезни и смерти, вызванных специфическим голоданием. Когда человек принимает эфир, это вещество, попадая в мозг, немедленно нарушает функцию этого органа. В результате возникает нечувствительность к боли. Если принимать эфир в больших количествах, функции мозга могут быть нарушены еще больше, нервный контроль над сердцебиением будет утрачен, и наступит смерть. Когда касторовое масло попадает в пищеварительный тракт, содержащиеся в нем раздражающие вещества воспаляют клетки слизистой оболочки и вызывают их ненормальную секрецию, нарушая таким образом гармонию жизнедеятельности организма и вызывая заболевание.

Научное определение болезни

Примеры, на которые здесь ссылаются, обычно не считаются заболеваниями, потому что мы знаем конкретную или непосредственную причину физического нарушения. Современные знания теперь показывают нам, что наиболее распространенной причиной того, что обычно называют болезнью, является всего лишь вмешательство в деятельность клеток, вызванное

либо дефицитом, либо избытком питательных веществ, либо присутствием раздражающих и выводящих из строя ядов. Это состояние может быть вызвано несбалансированным питанием, содержащим слишком много определенных питательных элементов или слишком мало других, что вызывает переедание, с одной стороны, и голодание - с другой.

Человек все еще находится на детском этапе развития

Голод, жажда и вкус - это язык Природы

Здоровье - это нормальное состояние, и, несмотря на остроту Ингерсолла, оно скорее "заразительно, чем болезненно". Если бы это было не так, раса давно бы вымерла. Однако в том, что касается здоровья тела, мы все еще находимся на детской стадии развития, и поэтому наука о возведении человека в его высшее состояние - о поднятии его умственных, моральных и физических способностей до их наивысшего возможного уровня - достойна труда величайших умов. Таким образом, тот человек, который обладает наилучшим здоровьем, острейшим умом и силой восприятия, высочайшим физическим и эмоциональным состоянием, - это тот, кто может выбирать такие продукты питания, которые обеспечат все составные части тела наиболее близкими к правильным или естественным пропорциям. Наука о питании, от которой это в основном зависит, становится возможной только тогда, когда прием пищи осуществляется в соответствии с определенными фиксированными естественными законами. Эти законы не сложны — они просты и их легко понять. Природа постоянно стремится помочь нам в их решении. Голод, жажда, вкусовые ощущения — все инстинкты и естественные желания тела - это всего лишь язык Природы. Интерпретировать этот язык и подчиняться законам, которые он устанавливает, - высший долг человека перед самим собой и своей расой.

Настоящих заболеваний очень мало. Почти все ненормальные физические проявления, выделяемые телом, могут быть сведены к нескольким первичным причинам, и большинство из этих причин можно устранить, установив и устранив другие причины, которые им предшествуют.

Классификация заболеваний, вопрос удобства

Классификация заболеваний - это просто вопрос удобства и не имеет практического значения для специалиста по питанию и пациента. Это просто позволяет тому, кто изучил эти классификации, донести свои знания или информацию до непрофессионала.

Болезни, которые больше всего интересуют учащегося, будут вызваны недостатком питания или его переизбытком; то есть формой голодания, вызванной недостатком определенных питательных элементов, и перееданием, вызванным избытком определенных других питательных элементов.

Единственный практический метод описания заболевания - это указание пораженных органов и нарушение их функций. Начиная с желудка, в котором, как указывалось ранее, возникает, вероятно, девяносто один процент всех заболеваний человека, я сначала рассмотрю вопрос о ненормальном действии пищи, вызванном перееданием.

ПЕРЕЕДАНИЕ

Изобретательность природы

К счастью, Природа не требует точности. Она прекрасно предусмотрела наши ошибки или отсутствие точности. Если мы время от времени будем есть слишком много, она выбросит излишки. Однако, если мы обычно переедаем, она будет откладывать излишки в виде бесполезного жира или разлагать его; то есть прилагать усилия, чтобы он улетучивался и выводился через поры кожи. Если наше питание несбалансировано, Природа обладает способностью преобразовывать одно химическое вещество в другое — секрет, пока неизвестный современной науке.

Вредное воздействие скопившихся отходов

В то время как Природа стремится поддерживать нормальность, выбрасывая мусор из организма, она требует, чтобы мы подчинялись законам движения и окисления. Если мы не будем соблюдать эти законы, мусор или материя, которые она не может использовать, будут накапливаться, и возникнут застойные явления и запоры. Таким образом, избыток пищи фактически засоряет систему и вырабатывает в кишечнике яды, которые вызывают аутоинтоксикацию.

ПОСЛЕДСТВИЯ ПЕРЕЕДАНИЯ

Последствия переедания настолько далеко идущие и настолько распространены среди цивилизованных людей, что этой привычке можно было бы посвятить целый том, и тема не была бы исчерпана. Здесь, однако, я рассмотрю только то, что наиболее важно для изучающего диетологию, а именно причины и некоторые последствия переедания.

Переедание происходит по трем конкретным причинам:

1. Употребление в пищу нескольких несовместимых продуктов за один прием пищи
2. Прием стимуляторов во время еды
3. Употребление слишком большого количества продуктов за один прием пищи

(1) Несовместимые продукты:

Когда вместе употребляются несовместимые продукты, они обычно приводят к повышенной кислотности и иногда вызывают ощущение грызущей боли в желудке.

(2) Стимуляторы во время еды:

Когда человек принимает стимуляторы, такие как пиво, ликер или вино во время еды, клетки желудка выделяют недостаточное количество соляной кислоты, в результате чего пища покидает желудок слишком медленно, тем самым позволяя происходить брожению и развиваться кислотной среде.

(3) Слишком много всего за одним приемом пищи:

Слишком большое количество продуктов, съедаемых за один прием пищи, может истощить пищеварительные соки и вызвать состояние пониженной кислотности (недостаток кислоты), что является истинным расстройством желудка, или это может вызвать как раз обратное,

избыток кислоты, и, следовательно, привести к тому же результату, что и при приеме стимуляторов во время еды. (См. "Причины повышенной кислотности", пункт 2, стр. 420).

НЕНОРМАЛЬНЫЙ АППЕТИТ

Причинно- следственный цикл

Почти во всех случаях переедания единственным оружием природы, с помощью которого можно защититься, является соляная кислота, поэтому клетки желудка переучиваются выделять кислоту, а постоянное раздражение, вызванное кислотным брожением, вызывает ненормальный аппетит. Желание удовлетворить эту ненормальную тягу вырабатывает больше кислоты, поэтому цикл переедания и повышенной кислотности завершен.

Расстройства, возникающие в желудке

В стандартных медицинских работах приводится около шестидесяти различных расстройств, возникающих в результате так называемых нарушений питания. К ним относятся диабет, подагра, артрит, ревматизм, рахит, цинга, ожирение, истощение, тяжелый жировой синдром и различные заболевания печени, сердца и системы кровообращения; также запоры и десятки расстройств, подпадающих под широкий термин аутоинтоксикация.

Первым шагом в практике научного питания должно быть ограничение количества пищи или, во многих случаях, полное голодание на короткое время.

На медленных стадиях человеческого развития Природа, по-видимому, приспособилась к всеядным привычкам человека в еде. Она примет многие продукты, которые совершенно непригодны в пищу, без видимого вреда, если их количество не слишком велико. Напротив, результаты самой научной диеты будут вредными, если употреблять их в количестве, превышающем то, которое может использовать организм.

СВЕРХКИСЛОТА

Сначала мы рассмотрим повышенную кислотность, потому что обычно это первое нарушение, которое появляется вследствие неправильного питания. Это широко известно как "кислый желудок".

Основной причиной повышенной кислотности является неправильное сочетание продуктов, и особенно избыток крахмалистых продуктов и сахаров. Крахмал и сахар расщепляются под действием брожения, и образуется молочная кислота. Это дополнительно ингибирует— или предотвращает — нормальную секрецию соляной кислоты, и, как следствие, молекула белка недостаточно преобразована — превращение белка в пептоны и протеозы является неполным.

Как и при любом кислом брожении, в желудке образуются газы, которые вызывают отрыжку. Это брожение иногда вызывает ощущение, как будто в желудке образовался твердый комок. Это может начаться сразу после еды. И опять же, он может появиться только через два—три часа после еды - полностью в зависимости от активности ферментов, которые отвечают за брожение.

ГИПЕРХЛОРГИДРИЯ

Иногда повышенная кислотность вызывается наличием переизбытка соляной кислоты в желудке. Это состояние называется гиперхлоргидрией и вызывает ноющее ощущение под ложечкой вместе с ненормальным желанием есть.

ПОВЫШЕННАЯ КИСЛОТНОСТЬ —ПРИЧИНА

Основными причинами повышенной кислотности являются...

- 1 Слишком большое количество пищи
2. Неправильные сочетания и пропорции продуктов

Например, диета, состоящая из избытка кислых фруктов, сладостей и крахмалов, и в то же время недостаточного количества других питательных веществ

3. Отравление в результате употребления чая или кофе, спиртных напитков, табака и различных возбуждающих и наркотических средств, используемых цивилизованным человеком

- 4 Избыток соляной кислоты

ПОВЫШЕННАЯ КИСЛОТНОСТЬ —СИМПТОМЫ

Что касается симптомов, то все вышеперечисленные причины можно рассматривать вместе, поскольку конечный результат один и тот же. Симптомы названы в порядке их различных стадий или времени, в течение которого сохранялась кислотность:

- 1 [1]Раздражение слизистой оболочки желудка, выражающееся в жжении, иногда называемом "изжогой"
- 2 Ненормальный аппетит, вызванный раздражением слишком большого количества соляной кислоты в раздраженных клетках желудка

Многие люди ошибочно принимают эти симптомы за свидетельство хорошего здоровья, пока переедание не приводит к нервному расстройству желудка, а иногда и к полному срыву.

- 3 Воспаленный рот и так называемые лихорадочные язвы на губах и языке, которые являются истинным отражением состояния желудка

- 4 [1]Кисловатая жидкость, поднимающаяся в горле через один-два часа после еды
- 5 Белый налет на языке

- 6 Слабость, опустошенность; выражаясь языком непрофессионала, "чувство опустошенности и полного провала"

[1] (См. "Ферментация—симптомы", стр. 426)

СВЕРХКИСЛОТА —ЛЕКАРСТВО ОТ

Во всех случаях повышенной кислотности следует исключить все фрукты, особенно кислые по своему характеру, за исключением цитрусовых, а также все сладости, за исключением очень ограниченного количества кленового сахара и сладких фруктов, но они никогда не должны сочетаться с приемом пищи. Продукты, содержащие белки (азот, альбумин и казеин), вместе со свежими зелеными овощами должны составлять основную часть рациона.

Одна кислота не будет противодействовать другой

Диетологи придерживаются теории, что людям, страдающим гиперхлоргидрией (избыточной секрецией соляной кислоты), не следует употреблять сладости, но следует употреблять кислоты в большом количестве. Это один из немногих случаев, когда медицинские догадки, по-видимому, имеют под собой фактическую основу. Ибо нет никаких сомнений в том, что выделение соляной кислоты, нормальной желудочной кислоты, *перед* приемом пищи имеет тенденцию замедлять и ограничивать выработку соляной кислоты *во время* приема пищи.

С другой стороны, верно, что выделение соляной кислоты после еды всегда приводит к увеличению поступления свободной и комбинированной соляной кислоты в желудок в процессе пищеварения.

Список продуктов, которые следует употреблять в пищу и от которых следует отказаться в случаях переедания, повышенной кислотности, брожения и газообразования, см. на стр. 433. О важности употребления питьевой воды см. стр. 434.

ФЕРМЕНТАЦИЯ

Ферментация - это попытка Природы избавиться от вещей, которые она не может использовать; это первый шаг в процессе разложения.

БРОЖЕНИЕ —ПРИЧИНА

Общие причины брожения те же, что и причины повышенной кислотности (см. стр. 420), с той разницей, что повышенная кислотность возникает в желудке и ограничивается главным образом им, в то время как брожение может происходить по всему кишечному тракту. Причины таковы —

- 1 Переедание
- 2 Слишком много кислых фруктов
- 3 Избыток сладостей
- 4 Стимуляторы группы алкалоидов
- 5 Переедание злаковых продуктов

БРОЖЕНИЕ—СИМПТОМЫ

Разница между повышенной кислотностью и ферментацией

Первым признаком брожения является ощущение жжения в желудке, почти такое же, как при повышенной кислотности, с той разницей, что в случаях брожения симптомы проявляются позже после еды. Повышенная кислотность может появиться сразу после еды, и такие симптомы, как комок в желудке или кисловатая жидкость, поднимающаяся в горле, также могут появиться в течение часа после еды, но брожение, вызывающее те же симптомы, не проявляется до тех пор, пока кислота не подействует на пищу, для чего требуется от двух до четырех часов, в зависимости от времени, необходимого для переваривания различных продуктов, из которых состоит блюдо.

Пациент также может испытывать чувство переполнения; неприятное, а иногда и болезненное вздутие кишечника.

Результаты ферментации

Газ, образующийся при брожении, иногда проходит вниз по кишечному тракту в восходящую ободочную кишку, скапливаясь в самой высокой точке, которая находится в поперечной ободочной кишке. Это приводит к сильному растяжению поперечной ободочной кишки и серьезно препятствует притоку крови как к сердцу, так и к легким и из них.

(См. "Гастрит", стр. 447; также "Проблемы с сердцем", стр. 569).

При рассмотрении симптомов брожения, возможно, было бы неплохо вернуться к вопросу о причинах. Основной причиной почти всех состояний брожения, как в желудке, так и в кишечном тракте, является переедание или несбалансированное питание.

Эта практика, которой мы занимаемся изо дня в день, вызывает два специфических состояния:

1. Брожение, сопровождающееся различными нарушениями, обычно токсическими веществами, катаром и изъязвлением желудка

2 Застойные явления в кишечнике и физическое истощение

Если желудок и другие органы пищеварения способны усваивать этот переизбыток пищи, они вытесняют в ткани избыток, который Природа накапливает в виде жира, и если работа или активность не увеличиваются или количество пищи уменьшается, результатом является избыток жира или хроническое ожирение.

Если первые предупреждения не соблюдены, а средство применено, Природа подает непослушному еще один впечатляющий сигнал в виде нервозности, раздражительности, ненормального аппетита, а иногда и психической депрессии, что указывает на одну из наиболее запущенных стадий повышенной кислотности.

ФЕРМЕНТАЦИЯ—ЛЕКАРСТВО

Средство от брожения заключается, во-первых, в употреблении только тех продуктов, которые находятся в химической гармонии, и, во-вторых, в ограничении количества в соответствии с реальными потребностями организма. Если у пациента вес *ниже* нормального, следует исключить все кислые фрукты, а диета должна быть примерно следующей:

ЗАВТРАК

Три или четыре яичных белка и один желток взбивают пять или шесть минут; во время взбивания добавьте большую ложку сахара и одну ложку сливок

Печеный белый картофель или отварная пшеница

Столовая ложка пшеничных отрубей

ОБЕД

Одно целое яйцо взбивают пять минут; во время взбивания добавляют сахар и сливки по вкусу, смешивают со стаканом молока

Крупная вареная луковица

Запеченный картофель с маслом

Две столовые ложки отрубей

ужин

Два свежих овоща —морковь, кукуруза, репа, горох, фасоль или кабачки на выбор

Шпинат или салат из листьев салата и сельдерея

Белки двух или трех яиц взбить; во время взбивания добавить сахар и сливки

Печеный картофель

Пшеничные отруби, приготовленные в виде каши

При каждом приеме пищи следует выпивать от двух до трех стаканов прохладной воды.

Следует отметить, что это блюдо состоит в основном из овощей, что подходит для ферментации.

Уныние, результат повышенной кислотности

Продукты, перечисленные в приведенном выше меню, устраняют основные причины брожения, которое, в свою очередь, является наиболее распространенной причиной этого ненормального психического состояния, называемого унынием. Известно, что при наиболее благоприятных социальных и финансовых условиях, когда любое окружение приятно и, по-видимому, способствует наивысшей степени удовольствия и интереса к жизни, человек, страдающий сверхкислотой и брожением, разрушает себя; вся жизнь кажется мрачной, все усилия бесполезными, а мысль "Зачем мне хотеть жить?" вызывает недоумение. проникает в сознание без приглашения, пока часто не обретает осязаемую форму в каком-нибудь необдуманном поступке. Возможно, в памяти каждого человека может быть припоминан один из этих необдуманных поступков.

Практикующий врач должен уделять особое внимание выявлению любых неблагоприятных или подавленных психических состояний своего пациента и устранять их, по возможности, путем поощрения, сочувственных советов и оптимистичных взглядов, все из которых оказывают великолепный психологический эффект и которые почти во всех случаях психической депрессии очень важны.

По мере того, как избыточная секреция соляной кислоты становится все меньше и меньше, брожение постепенно исчезнет; пациент сразу начнет набирать вес; психическое состояние немедленно улучшится, и каждая часть анатомии примет участие в общем восстановлении.

РАСШИРЕНИЕ ГАЗОВ

Газообразование, ферментация и повышенная кислотность настолько тесно связаны, что можно сказать, что все они происходят от общих причин, таких как переедание, чрезмерное употребление сладостей, кислых фруктов, крахмалов, а также употребление табака, стимулирующих напитков и наркотиков.

РАСШИРЕНИЕ ГАЗОВ —СИМПТОМЫ

Симптомы расширения газов практически те же, что и при ферментации, стр. 426. Однако в дополнение к этому часто наблюдаются отрыжка, потеря аппетита, чувство тяжести и рвота, иногда через час или два после еды или поздно ночью.

Скудная моча и запор часто являются результатом расширения газов. В тяжелых случаях желудок опускается ниже своего нормального уровня, вызывая постоянное выпадение желудка.

Наметанному глазу в тяжелых случаях могут быть видны очертания живота, особенно когда он сильно вздут.

Информацию о способах приготовления смотрите в разделе "Ферментация", стр. 428.

Смотрите также меню при гастрите.

ПРИ ПЕРЕЕДАНИИ, ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТИ, БРОЖЕНИИ И РАСШИРЕНИИ ГАЗОВ

НЕ	ЕШЬТЕ
все кислые фрукты	Бананы, очень спелые
Все сладости, кроме сладких фруктов	Зеленые салаты
в ограниченных количествах	Большое количество свежего
тростникового сахара,	зеленые овощи
Приправы	Ограниченное количество бескровного
кофе и чая,	мясо, такое как рыба и белое мясо,
Сливки	из нежной птицы,
Жирную пищу,	Ограниченное количество круп грубого помола,
Подливки,	Ограниченное количество яиц и
выпечки,	молоко-кисло-сладкое,
Возбуждающее и опьяняющее	Дыни,
напитки	Орехи
в крайнем случае, слабокислые фрукты,	Картофель
Табак	Сладкие фрукты —в ограниченном количестве,
Белый хлеб	Пшеничные отруби

Цельнозерновые, тщательно проваренные
Цельнозерновой хлеб —экономно

ВАЖНОСТЬ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ

Недостаток влаги в организме является одной из причин избыточной секреции кислоты, поэтому вода имеет первостепенное значение для устранения причин вышеуказанных расстройств. Его следует обильно пить сразу после подъема и непосредственно перед отходом ко сну. Также следует выпивать от двух до трех стаканов за каждым приемом пищи, особенно при лечении тяжелых случаев. Обильное употребление воды также снимает раздражение желудка, тем самым снижая ненормальный аппетит.

Пациенты, страдающие повышенной кислотностью, никогда не испытывают естественной жажды.

ЗАПОР

ПРИЧИНА

Это расстройство можно было бы назвать "цивилизованным", настолько распространенным оно стало среди цивилизованных людей.

Несколько состояний могут вызывать запор совместно—

- 1 Преждевременное переваривание пищи в желудке
- 2 Нейтрализация желчи избыточным количеством кислоты
3. Употребление слишком большого количества крахмалистой пищи
- 4 Плотоядные
- 5 Малоподвижных привычек или отсутствия должных физических упражнений
- 6 Слишком рафинированная диета — без грубости, клетчатки или "корма"
- 7 Употребление седативных средств, стимуляторов и наркотических средств, таких как чай, кофе, спиртные напитки, табак и наркотики, особенно группы алкалоидов

Хотя большинство из них являются прямыми причинами, основная причина, однако, восходит к повышенной кислотности — преждевременному перевариванию пищи в желудке.

В случаях повышенной кислотности печень почти всегда более или менее неактивна. Точно неизвестно, почему это так, но, по мнению автора, это вызвано нейтрализацией желчи избытком кислоты. Как бы то ни было, почти все случаи повышенной кислотности сопровождаются застоем в кишечнике, обычно называемым запором, или периодической диареей и запорами.

СРЕДСТВО ОТ ЗАПОРОВ

Слабительные препараты - это оскорбление организма

В медицинской профессии считается и общепризнано общественностью, что определенные лекарства благотворно воздействуют на пищеварительный тракт при застойных явлениях в кишечнике. Это неправда. Факты таковы, что кишечник воздействует на лекарство. Наркотик является оскорблением Природы, и когда он попадает в желудок и попадает в кишечник, происходит интенсивное всасывание жидкостей организма, чтобы нейтрализовать яд и вывести его из организма. Таким образом, результатом приема ядов, ошибочно называемых "слабительными", является то, что каждый раз, когда действие повторяется, печень и перистальтические мышцы ослабевают, становятся все более и более ненормальными и все менее и менее способными выполнять свои естественные функции.

Рекомендации по облегчению запоров

Та система лечения, которая была назначена при ферментации, в большинстве случаев облегчит запор. Однако лечение должно варьироваться в зависимости от возраста и рода занятий пациента, времени года или продуктов, доступных на момент лечения. Если диагноз пациента показывает, что запор был вызван в первую очередь перееданием, количество пищи следует уменьшить, а продукты изменить таким образом, чтобы в них содержалось большое количество клетчатки (грубая пища).

При обычных условиях может быть предоставлен следующий тарифный план:

Сразу после подъема выпейте два-три стакана воды, сок одного-двух апельсинов или полфунта винограда, проглатывая косточки и мякоть целиком, пережевывая только кожицу. Посвятите от восьми до десяти минут энергичным упражнениям, особенно движениям № 3 и 5, как показано в "Упражнениях и воссоздании", том V, стр. 1344 и 1345.

ЗАВТРАК

Полстакана пшеничных отрубей крупного помола, готовьте десять минут; подавайте с жидкими сливками

Цельнозерновая пшеница, отваренная пять-шесть часов

Один или два очень спелых банана либо с орехами, либо с жидким кремом

ОБЕД

Один или два свежих овоща

Яйцо "двухминутного приготовления" или очень маленькая порция рыбы

Столовая ложка отрубей с горкой

ужин

Два из следующих овощей: Кукуруза, морковь, горошек, фасоль, пастернак, репа, лук

Печеный картофель

Сельдерей, листья салата или что-нибудь зеленое с орехами

Одно яйцо

Столовая ложка пшеничных отрубей

Во время каждого из этих приемов пищи следует выпивать от одного до двух стаканов воды.

Эти меню носят лишь рекомендательный характер. Их можно варьировать по своему усмотрению, в зависимости от привычек и окружения пациента. Лечебное питание при запорах является одним из важнейших разделов этой работы, и ему будет уделено особое внимание в объеме меню.

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО ЗАМЕНЯТЬ ДРУГ ДРУГОМ

Меню также можно разнообразить, заменив приведенные здесь блюда другими блюдами того же общего класса.

Примеры:

	{Запаренные персики
Сухофрукты	{Запаренные абрикосы
	{Чернослив

Все вышеперечисленные относятся к одному общему классу и могут заменять друг друга.

	{Финики	
, сладкие фрукты	{Инжир	— Все относятся к другому классу
	{Изюм	

	{Яйца
Молочные продукты	{Молоко
и Мясо	{Рыба

Они составляют азотистую группу и могут заменять друг друга.

	{Морковь	
Овощи	{Пастернак	— Относятся к той же группе
	{Репка	
	{Фасоль	
Бобовые	{Горох	— Относятся к тому же общему классу
	{Чечевица	
	{Ячмень	Рис
Крупы	{Кукуруза	Рожь
	{Овес	Пшеница

Ячмень, кукуруза, овес, рис, рожь и пшеница - это шесть основных продуктов питания, которые сгруппированы под названием злаки. Они относятся к классу углеводов зерновых культур и могут заменять друг друга. Однако при запорах предпочтительнее цельная пшеница и рожь из-за большого количества отрубей, которые они содержат.

	{Одуванчик	
	{Капуста	
съедобный сочный	{Листья салата	— Принадлежат к тому же классу
Растения	{Петрушка	
	{Ромэн	
	{Шпинат	
Цитрусовые	{Грейпфрут	
	Лимоны	
	{Лаймы	
	{Апельсины	

Все цитрусовые (фрукты, содержащие лимонную кислоту), что касается их воздействия на печень, обладают практически одинаковым действием и практически одинаковой питательной ценностью.

Молоко может быть слабительным или вызывать запор

Вызывает ли молоко запор или нет, полностью зависит от способа его употребления и продуктов, с которыми оно сочетается. В небольших количествах, от одного до двух стаканов за раз, молоко вызывает запор. Однако, если принимать с интервалом в пятнадцать-двадцать минут, очень скоро принимается количество, превышающее то, которое соляная кислота желудка может преобразовать в творог, поэтому избыточное количество становится скорее слабительным. По многолетнему опыту я редко лечил случаи запоров, которые не поддавались бы молоку и грубым овощам или отрубям, если употреблять их таким образом; однако молочная диета не должна длиться более двух-трех дней за один прием. По истечении этого срока примите приведенные здесь меню, варьируя их, выбирая различные блюда из нескольких названных групп. Когда работа кишечника станет регулярной, молочный период следует сократить, а бездрожжевую диету продлить до полного отказа от молока. (См. "Истощение — средство правовой защиты", стр. 482)

Грыжа из-за давления в брюшной полости

Человек, несомненно, произошел от антропоида. Первоначально он передвигался на четырех ногах. Таким образом, кишечник покоился на гибкой поверхности живота, но с тех пор, как он поднялся и превратил свои две передние лапы в руки, кишечник при каждом шаге склонен

провисать до дна брюшной полости, и этому препятствуют только небольшие связки, прикрепленные к брюшным стенкам. Грыжа или разрыв чрезвычайно распространены из-за этого давления вниз в нижней части брюшной полости. Таким образом, положение, поддерживаемое при ходьбе, не способствует уменьшению давления в брюшной полости, которое является прямой причиной грыжи и часто причиной очень стойкой кишечной непроходимости.

Лечебные и противодействующие упражнения

Следовательно, очевидно, что это состояние нуждается в корректирующих упражнениях. Следует заметить, что все движения, приведенные на уроке "Упражнения и воссоздание", приводят туловище в горизонтальное положение с наклоном тела вперед. Все эти движения предназначены для противодействия этому давлению в животе.

Физические упражнения необходимы для борьбы с запорами

Я вдаюсь таким образом в подробности с целью показать огромную необходимость этих упражнений, особенно при запорах, и настаиваю на том, чтобы их выполняли энергично и регулярно. *Самая полезная диета, которую можно было бы назначить, не облегчит и не вылечит запор, если ее не дополнять определенными лечебными упражнениями или движениями.* Это верно, потому что Природа предусматривает определенное количество движения точно так же, как она предусматривает определенное количество пищи, и ее законы, регулирующие движение, столь же обязательны, а ее наказания столь же неизбежны.

Правильное питание способствует естественному желанию заниматься физическими упражнениями

Питание имеет большее значение, потому что оно более фундаментально, и оно более фундаментально, потому что, когда тело получает естественное питание, создается избыточное количество энергии, которое вынуждает совершать определенное количество движений, а это, в свою очередь, вызывает глубокое или полное дыхание. Следовательно, сытый человек будет заниматься физическими упражнениями, потому что у него есть к ним аппетит, или потому что переизбыток энергии заставляет его делать это, повинаясь тому же закону, который вызывает чувство голода. Следовательно, идеально питаемое тело автоматически подчиняется двум другим великим физическим законам движения и окисления.

Запор пищевыми продуктами

все продукты из белой муки
ежевика,
сыр,
каштаны,
кукурузный крахмал
тонкой кукурузной муки
макаронными изделиями
овсянку

слабительные продукты,

все зеленые салаты,
яблоки,
Абрикосы,
сахарной свеклы-ботва
сельдерей
фиг
персики,
хурма

красного мяса,
рис -
спагетти
сладкий картофель,
белый хлеб,

чернослива
чернослив
шпинат,
репа-топы
пшеничные отруби
, цельнозерновой

запор включая напитки,
Все алкогольные стимуляторы
шоколад
какао
кофе
крем
Лайм-воду,
молоко (в небольших количествах)
чай

слабительное, включая напитки,
минеральная вода, содержащая магнeзию
несладкий фруктовый сок
водно—известково-бесплатный

При запорах:

Опустить
печеные бобы
каштаны,
сыр,
кофе, чай, шоколад
продукты из кукурузы
крем
мяса всех видов
одурманивающих веществ
молоко
овсянка
риса,
сладкого картофеля,
табачными изделиями
продукты из белой муки

кушать
все свежие овощи,
Абрикосы,
бананы,
, виноград—семена, кожица и все
орехов
персики
сливы
чернослив
суккулентных растений
помидоры
пшеничные отруби
пшеничной
ржи

Пейте простую воду во время еды.

ГАСТРИТ

Гастрит - это слово, предназначенное для описания хронического и болезненного состояния желудка и кишечного раздражения. Когда желудок становится сильно раздраженным из-за постоянного брожения пищи и связанного с этим присутствия кислоты, некоторые продукты, такие как молоко, фруктовые кислоты и крахмалистые продукты, вызывают быстрое скопление газов, что становится чрезвычайно болезненным, а иногда и опасным.

Газы, основная причина проблем с сердцем

Большинство смертей от так называемой сердечной недостаточности вызвано непосредственно скоплением газов из бродящей массы пищи в желудке и кишечнике. Эти органы сильно раздуваются, и их давление на все жизненно важные органы, а также на артерии, ведущие в легкие и к сердцу и из них, настолько ухудшает кровообращение, что сердцебиение становится очень нерегулярным — сначала медленным и слабым; иногда оно прерывается, а затем снова усиливается и учащается. Когда перегруженная кровь хлещет в сердце, это называется "артериальным переполнением", и старый диагност, похоже, удовлетворился тем, что дал этому название. Несомненно, они еще не дали миру лекарства, поскольку обычные врачи все еще назначают такие препараты, как бикарбонат натрия, субнитрат висмута и *nux vomica*, ни одно из которых не может дать большего, чем временное облегчение, и это достигается за счет нейтрализации кислоты за счет огромных затрат клеток, которые ее выделяют.

ГАСТРИТ — ПРИЧИНА

Причиной гастрита является:

- 1 . При использовании стимуляторов
- 2 Продукты, вызывающие раздражение, приправы и т.д.
- 3 Переедание, особенно кислых фруктов, крахмалов и сладостей
- 4 Цирроз печени иногда является одной из вторичных причин гастрита

ГАСТРИТ — СИМПТОМЫ

Симптомами обычно являются тупая боль в области желудка и верхних отделов кишечника, чувство переполнения, время от времени колющие боли, за которыми следует темная рвота, особенно когда приступ наступает поздно ночью.

Гастрит часто путают с раком желудка, и при постановке диагноза трудно авторитетно утверждать, является ли данный случай обычным гастритом, как описано выше, язвенной болезнью желудка или раком желудка. Диагност, составляя свое заключение, должен в значительной степени руководствоваться временем, в течение которого возникло заболевание, и непосредственными причинами, уделяя особое внимание пище и питью, которые были употреблены непосредственно перед приступом.

СРЕДСТВО ОТ ГАСТРИТА

В тяжелых случаях пациенту следует дать стакан прохладной воды. На самом деле, одним из лучших средств ослабления воспаления при гастрите — или, по сути, любого другого воспаления — является прохладная вода.

От всякой пищи следует отказаться по крайней мере на двадцать четыре часа, затем пациенту следует давать овощной сок, приготовленный следующим образом:

Шпинат, морковь, тыкву или репу, любые две или три из них, измельчите очень мелко; готовьте около десяти минут в количестве воды, достаточном для приготовления пинты жидкого овощного супа. Откиньте на дуршлаг; процедите через грубую ткань, удаляя мякоть. Давайте это пациенту каждые два часа в количествах не более одной или двух унций, в зависимости от состояния.

Диету можно разнообразить, заменив овощи, всегда выбирая одно зеленое растение, такое как шпинат, листья салата, ботву свеклы или репы. По мере улучшения состояния пациента можно использовать больше мякоти. На второй или третий день можно использовать жидкое пюре, стараясь не перекармливать.

Продукты, которые следует использовать при лечении гастрита

В более легких случаях пациента следует кормить теми же методами, только можно использовать больше растительной мякоти, тем самым увеличивая интенсивность рациона через четыре-пять дней; или, когда у пациента появляются признаки существенного выздоровления, можно давать яичные белки, печеный картофель и обычные свежие овощи в умеренных количествах.

Поскольку желудочное брожение является начальной или основной причиной гастрита, причины, симптомы и меню, приведенные при брожении, применимы и к случаям гастрита с ограничением количества пищи в соответствии с тяжестью состояния.

При гастрите:

Опустить (в тяжелых случаях)	есть (в тяжелых случаях)
кофе	запеченные бананы
пряностей	яичные белки
плотн. пищу	салат
Фруктовый	пюре нежные бобы
одурманивающих веществ	пюре из нежной морковь
мучного	пюре из тендер
сладости	пюре тендера горох
чай,	шпинат
табачными изделиями	сквош
	овощных соков

На ранних стадиях острого гастрита следует исключить все продукты, за исключением, возможно, овощных соков. (Смотрите рецепт, стр. 451.)

См. также Ферментация и повышенная кислотность, стр. 424 и 418.

НЕРВНОЕ РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА

Психические последствия нервозности

От желудка и пищеварительного тракта к каждой части тела отходят миллионы нервных волокон, так что нервная связь, особенно между желудком и мозгом, очень прямая и чувствительная. Желудок, по-видимому, имеет такое же отношение к мозгу, как корзина к воздушному шару, в том, что касается их нервной связи. Таким образом, раздраженный желудок вызывает раздражительный характер, бессонницу, забывчивость и неспособность концентрировать мысли. Это более легкие симптомы или первые предупреждения.

НЕРВНОЕ РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА —ПРИЧИНА

Употребление стимуляторов или наркотиков, таких как чай, кофе, спиртные напитки и табак, являются наиболее распространенными причинами нервозности. Эти препараты действуют на организм в двойном качестве: (1) Они возбуждают или поднимают нервную систему выше нормы только для того, чтобы опустить ее ниже, когда происходит реакция. (2) В дополнение к этому, они раздражают желудок и кишечник, вызывая повышенную кислотность.

Нервозность, вызванная седативными средствами и наркотиками, действует как на психический, так и на физический организм, и источник такой нервозности можно легко отследить, выяснив привычки пациента.

Ненормальный аппетит к сладкому и крахмалу

Когда пациент употреблял стимуляторы и наркотики достаточно долго, чтобы вызвать нервозность, слизистая оболочка желудка обычно находится в состоянии раздражения. Присутствие крови при этих состояниях вызывает ненормальный аппетит, за которым часто следует переедание, особенно сладостей, крахмалов и кислот, к которым пациент обычно испытывает сильную тягу. За этим следует ферментация, которая переходит в сверхкислоту или обволакивает ее, и обязательно должна быть отнесена к ней.

Переедание и постоянное употребление стимуляторов и наркотиков через некоторое время вызовут хроническое брожение, и желудок редко будет свободен от кислоты, постоянное присутствие которой в конечном итоге вызовет язву желудка и, возможно, рак желудка.

НЕРВНОЕ РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА —СИМПТОМЫ

Последние симптомы природы

Более поздние стадии раздражения желудка, выражающиеся нервозностью, вызывают меланхолию и мрачный вид пессимизма. Это одни из последних сигналов, которые желудок подает мозгу перед окончательным коллапсом, и если к этим сигналам не прислушаться, жертва может погрузиться в водоворот нервной протрации в течение двенадцати месяцев с

момента подачи первых сигналов. Эти приступы меланхолии часто возникают внезапно. Ладони рук становятся влажными от холодного, липкого пота, а разум заполняется чередой мыслей, таких как "Какой смысл жить?" "К чему вся эта борьба за простое существование?" Жертва этого состояния неизменно верит, что его рассудок страдает; что он становится безумным и вскоре станет общественным обвиняемым, которого будут избегать те, кого он любит. Находясь под воздействием этих чар, многие люди сводят счеты с жизнью, вместо того чтобы столкнуться с тем, что они считают безумием и остракизмом.

Пациента следует ознакомить с его истинным состоянием и показать, что оно носит временный характер и что все подобные мысли являются простыми психическими отклонениями, которые исчезнут, когда будут устранены причины раздражения желудка.

Вышеперечисленные симптомы всегда с уверенностью указывают на раздраженный желудок, тяжесть которого можно определить по вышеописанным симптомам.

Разница между раздражением желудка и кишечника

Раздражение желудка выражается в основном через *разум*, например, раздражительностью, нервозностью и меланхолией, в то время как *раздражение кишечника* обычно выражается некоторыми *физическими симптомами*, такими как беспокойство, подергивание мышц и общее отсутствие физического спокойствия.

Существует другая форма нервозности, которая, как полагают, вызвана переутомлением, деловыми заботами и т.д. С этими мнениями автор не согласен. При правильном питании организм вряд ли будет переутомляться. Природа потребует отдыха, и сон придет за рабочим столом или за плугом.

Кислотность - причина беспокойства

Мнения исследователей во многом расходятся по вопросу о том, вызывает ли беспокойство повышенную кислотность или сверхкислота вызывает беспокойство. Опыт автора в лечении нескольких тысяч случаев повышенной кислотности желудка, вне всякого сомнения, доказал, что кислотное брожение и раздражение желудка являются первичными причинами, а то, что обычно называют "беспокойством", является всего лишь симптомом или результатом этого состояния. Поэтому совершенно очевидно, что все формы нервозности должны возвращаться к продовольственному вопросу для окончательного решения.

НЕРВНОЕ РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА—ЛЕКАРСТВО

Нервное расстройство желудка следует лечить следующим образом:

1. Пациент должен использовать свое время в приятном, но полезном занятии
2. Что касается диеты, *опустим* следующее:

Все красное мясо,
Кислые фрукты

Хлеб и крупы,
Приправы
Маринованные огурцы

Такие, как—

{Конфеты
Сладости {Тростниковый или кленовый сахар
{Финики и инжир
{Десерты и выпечка всех видов
{Сирупс

3 Рацион должен состоять из—

Обилие зеленых салатов
Печеный картофель (включая кожуру)
Яичные белки
Жиры —в ограниченном количестве—

Такие, как—

Сливочное масло
Ореховое масло
Оливковое масло,
Орехи

Свежие овощи-не консервированные

{Фасоль
Бобовые {Горох
{Чечевица

При нервном расстройстве желудка:

НЕ

УПОТРЕБЛЯЙТЕ

кислые фрукты,	Печеный картофель
Хлеб и крупы,	Жиры (в ограниченном количестве),
Кофе и чай,	Свежие овощи,
Приправы,	Зеленые салаты,
Десерты и выпечку,	Бобовые,
Маринованные огурцы,	Ограниченное количество молока (предпочтительно
красное мясо,	кислое),
Всевозможные стимуляторы,	Яичный белок,
Сладости,	

Табак,

Многолетний опыт автора статьи показывает, что чем *меньше статей, составляющих диету, тем большего прогресса можно добиться в лечении нервного расстройства желудка. Во многих случаях система монодиеты (употребление только одного вида пищи за один прием пищи) была принята с отличными результатами.*

СЛАБАЯ КИСЛОТНОСТЬ

Расстройство желудка - это термин, используемый для описания состояния, вызванного тем, что пища остается в желудке *сверх* установленного Природой срока. В таких случаях обычно наблюдается недостаток соляной кислоты. Это расстройство иногда называют гиперхлоргидрией. Выражение "несварение желудка", представляющее собой недостаток кислоты, и выражение "сверхацидность" или "гиперхлоргидрия", означающее избыток кислоты, часто сбивают с толку, поскольку оба состояния вызывают ощущение тяжести или комка в желудке. (См. "Сверхкислота", стр. 419.)

ПОНИЖЕННАЯ КИСЛОТНОСТЬ —ПРИЧИНА

Наиболее частой причиной пониженной кислотности является малоподвижный образ жизни или недостаток активности. Это особенно верно для молодых людей, в то время как у взрослых или тех, кому перевалило за сорок, обычной причиной является неправильное питание или несбалансированный рацион.

Другой причиной пониженной кислотности является чрезмерное потребление мясной пищи. Мякоть требует значительного количества кислоты для растворения; иногда ее поступает в желудок больше, чем обычно, и, следовательно, это приводит к несварению или нерастворимости.

Чрезмерное потребление крахмалистых продуктов или сладостей может привести к тому же результату. Таким образом, очевидно, что это конкретное расстройство вызвано в первую очередь либо переизбытком, либо несбалансированным питанием.

ПОНИЖЕННАЯ КИСЛОТНОСТЬ —СИМПТОМЫ

1 Коричневый налет на языке—

The *Белый* налет на языке всегда указывает на избыток кислоты, следовательно, на нарушение пищеварения; в то время как *коричневый* налет указывает на недостаточное количество кислоты, следовательно, на расстройство желудка. *Белый* налет указывает на действие кислоты на слизистую оболочку желудка, в то время как *коричневый* налет указывает на разложение пищевых веществ в желудке, обычно сопровождающееся неприятным запахом изо рта.

2 Газы в желудке—

Газы иногда появляются в желудке сразу после еды. Это показывает, что пища в состоянии брожения остается в желудке после предыдущего приема пищи. Это также показывает, что желудок может быть опущен, то есть опущен ниже своего нормального уровня. Таким образом, часто образуется своего рода карман, в котором от одного приема пищи к другому

остается небольшое количество пищи, вызывающее немедленное газообразование после еды.

СЛАБАЯ КИСЛОТНОСТЬ —ЛЕКАРСТВО ОТ

Логичным решением является ограничение количества пищи в соответствии с реальными потребностями организма, и особенно сбалансировать ежедневный рацион в соответствии с химией питания.

Диета при пониженной кислотности

В случаях хронического расстройства желудка или недостаточного выделения кислоты часто становится необходимым назначить противовоспалительную диету, состав которой должен определяться причиной расстройства. Если причиной является чрезмерное употребление мяса, пациенту следует давать на завтрак кислые фрукты, орехи и салаты; в то время как если причиной является чрезмерное потребление крахмалосодержащих продуктов, следует исключить все бобовые и зерновые продукты любого вида и назначить диету из слабокислых фруктов, обилие зеленых салатов и даже время от времени немного мяса, такого как нежная рыба или птица.

Во всех случаях особой целью должно быть назначение количества пищи на первые несколько дней, несколько ниже нормальных потребностей организма, а после того, как в течение трех-четырех дней будет соблюдаться противопоказанная диета, меню должно быть ежедневно сбалансировано по питательным элементам. Соблюдая эти правила, а также разумно соблюдая законы физических упражнений, свежего воздуха и глубокого дыхания, можно преодолеть самые тяжелые случаи несварения желудка или пониженной кислотности.

В случаях пониженной кислотности:

НЕ	УПОТРЕБЛЯЙТЕ
Крупы	,
Кофе и чай	Пахта
Мясные продукты	Рыба
,	Свежие овощи
Сладости	Картофель
,	,
Белый хлеб	Суккулентные растения
	Чай с
	Помидорами
	Пшеничные отруби
	Цельнозерновые

См. "Диета при пониженной кислотности", стр. 464.

ЖЕЛЧНОСТЬ

Желчнотка - это избыточное выделение желчи; иными словами, печень выделяет больше этой жидкости, чем требуется для обычных процессов пищеварения, и избыток попадает в желудок.

ЖЕЛЧНОСТЬ —ПРИЧИНА

Желчнотка в большинстве случаев вызывается чрезмерным потреблением жиров, молока, яиц и сладостей или приемом стимуляторов, особенно таких, как солодовые или пивоваренные ликеры.

ЖЕЛЧНОТА —СИМПТОМЫ

Наличие желчи в желудке нарушает желудочную секрецию, вызывая, таким образом, нарушение пищеварения и сильную головную боль, обычно начинающуюся в затылке и заканчивающуюся сильной болью над глазами. Цвет лица становится желтоватым, наблюдается общий упадок сил и жизненной энергии.

ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ —ЛЕКАРСТВО

Логичным средством устранения вышеуказанных причин является исключение из рациона таких продуктов, как чай, кофе, дистиллированные, заваренные и солодовые ликеры любого вида и сладости, выбор таких продуктов, которые обеспечат организм всеми элементами питания, и их сочетание таким образом, чтобы обеспечить эти элементы в правильных пропорциях.

(См. меню "Запор", том III, стр. 761).

В случаях желчнокаменной болезни:

Опустить	употреблению
кофе и чая	бананы
кремом	грубые крупы
яичные желтки	яичные белки,
жиры,	свежие овощи
одурманивающих веществ	фруктами,
молоком	дыни,
сладости,	орехи
вина и алкогольных напитков всех видов	суккулентных растений
бла	пшеничные отруби

ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ

ПРИЧИНА

Цирроз печени, или болезнь Ханота, - это состояние, характеризующееся дегенерацией клеток печени, обычно связанной с жировой инфильтрацией.

Хотя существует множество состояний, которые могут вызвать цирроз печени, основным из них, возможно, является чрезмерное увлечение алкоголем. Таким образом, это заболевание часто называют "прикованной печенью", "печенью-джином" и т.д.

Цирроз печени — это заболевание, которое почти всегда приводит к летальному исходу в течение одного-двух лет, хотя, если процесс не зашел далеко и причина устранена, состояние пациента может восстановиться сносно.

Абсолютно необходимо прекратить дальнейшее раздражение печени, вызванное употреблением алкоголя. Пристальное внимание следует уделять катаральному состоянию желудка и кишечника, которое обычно связано с циррозом печени. (См. главу о катарах.)

ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ — СИМПТОМЫ

Симптомами обычно являются боль в эпигастрии; тошнота и иногда рвота по утрам; общая потеря жизненных сил и амбиций; землистый цвет лица. Часто ощущается тупая ноющая или пульсирующая боль, за которой следует ощущение тяжести, вялости, особенно при подъеме утром. Частыми симптомами являются попеременный запор и диарея, а также увеличение печени. Однако при атрофической разновидности печень уменьшается в размерах.

ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ — ЛЕЧЕНИЕ

Диета должна быть питательной, но простой, чтобы как можно меньше нагружать и без того нарушенное пищеварение. Следует ограничить потребление жиров и строго ограничить потребление крахмалистых продуктов, чтобы не вызвать дополнительного брожения.

Чтобы обеспечить активную перистальтику кишечника, по крайней мере два раза в неделю следует употреблять большое количество простых пшеничных отрубей.

Следует исключить все стимуляторы, наркотики, сладости, приправы и раздражающие продукты любого характера. Пациент должен обильно пить чистую воду во время еды, отказавшись от всех других напитков.

В случаях цирроза печени:

НЕ	УПОТРЕБЛЯЙТЕ
кислые фрукты, за исключением	всех бобовых,
цитрусовых,	Съедобных суккулентных растений,
приправ,	свежих овощей,
жиров,	зеленой кукурузы,
подливок,	Большого количества пшеницы,
красного мяса,	отрубей,
Стимуляторов и наркотиков,	Ограниченного количества—
Сладостей	Яблоки Апельсины
Белый хлеб	Бананы Персики
	Виноград Груши
	Плоды винограда Сливы

’
,
,
,
.Тщательно приготовленная цельнозерновая пшеница

Цирроз печени всегда усугубляется чрезмерным потреблением сладостей, крахмалов, жиров и одурманивающих напитков. Следует ограничить употребление сладкой и мучнистой пищи и полностью исключить все виды интоксикантов. Во время еды следует употреблять большое количество чистой воды.

СВАИ Или ГЕМОРРОЙ

ПРИЧИНА

Геморроидальные узлы или геморроидальные узлы обычно являются результатом хронических запоров; или же они могут возникнуть в результате интенсивных физических нагрузок или шока. Натуживание при стуле при запоре оказывает наиболее мощное влияние на образование свай, а также на отхождение твердого, сухого кала. В обоих этих случаях слизистая оболочка прямой кишки разрывается или отделяется от поддерживающих стенок, и клетки наполняются кровью, тем самым очень сильно растягиваясь.

ГЕМОРРОИДАЛЬНЫЕ УЗЛЫ —СИМПТОМЫ

Первыми симптомами обычно являются зуд слизистой оболочки заднего прохода. На второй стадии вместе с калом появятся кровянистые выделения, а в более запущенных случаях слизистая оболочка прямой кишки будет выпячиваться.

ГЕМОРРОИДАЛЬНЫЕ УЗЛЫ —ЛЕЧЕНИЕ

Как уменьшить нагрузку на слизистую оболочку прямой кишки

Когда впервые обнаруживается небольшое выпячивание слизистой оболочки прямой кишки из заднего прохода, следует проявлять большую осторожность при эвакуации кала. Первой или непосредственной причиной этого состояния обычно является застой; то есть кал в полости прямой кишки превращается в твердую массу. При появлении этого состояния непосредственно перед каждым опорожнением вводите в прямую кишку маленьким ректальным шприцем столовую ложку оливкового масла, затем одну-две пинты теплой воды, взятой как обычная клизма, и держите две-три минуты. Затем положите указательный и средний пальцы, по одному с каждой стороны заднего прохода, и мягко надавливайте, чтобы уменьшить нагрузку на слизистую оболочку прямой кишки. Фекалии, если они очень твердые, можно перемещать взад-вперед до тех пор, пока они не распадутся и не облегчат эвакуацию. С помощью этого средства я знал много случаев постоянного излечения кровоточащих геморроидальных узлов.

Чрезвычайно трудно вылечить хронические случаи, когда мембрана отрывалась от стенок в течение многих лет. Однако природа никогда не устает делать свою работу по исправлению, и если неукоснительно следовать этим советам, даже хроническим заболеваниям можно значительно облегчить, а иногда и навсегда излечить.

Сведения о диете см. в разделе Меню при запорах и брожении.

Каждый вечер, непосредственно перед отходом ко сну, делайте легкую клизму и сохраняйте ее в течение ночи; также делайте клизму сразу после подъема.

ДИАРЕЯ

ПРИЧИНА

Диарея на самом деле - это не заболевание, а симптом, за которым всегда стоят первичные причины, обычно...

- 1 Переедание
- 2 приправы, вызывающие раздражение
- 3 неправильных сочетания продуктов во время еды
- 4 Ядовитых слабительных средства
- 5 Избыток кислот
- 6 Избыток сладостей
- 7 Иногда нервное возбуждение

Диарея, вызванная последним из перечисленных состояний, обычно носит временный характер. Внезапные приступы диареи часто вызываются воздействием окружающей среды, изменением рациона питания или чрезмерным потреблением кислот в виде ягод.

Ошибки в приеме пищи - причина диареи

Нет такого ненормального состояния пищеварительного тракта, которое было бы более непосредственно связано с ошибками в приеме пищи и питье, чем диарея и все формы дизентерии. Это состояние чаще всего вызывается хроническим брожением или присутствием какого-либо непитательного или постороннего вещества. Не имеет значения, вызвано ли это состояние употреблением ядовитых лекарств, называемых слабительными, или продуктов, содержащих посторонние или непитательные вещества, результат один и тот же.

Привычный прием лекарств, достаточно ядовитых, чтобы заставить кишечный аппарат оказывать достаточное действие для их выведения, является болезненным и медленным процессом саморазрушения. Часто случается, что перистальтические мышцы расслабляются и полностью ослабевают из-за привычного употребления ядовитых катарсических средств, в результате чего возникает хроническая диарея или дизентерия.

ДИАРЕЯ —ЛЕЧЕНИЕ

В обычных случаях диареи человек может продолжать свою обычную работу при условии соблюдения рекомендаций относительно диеты, приведенных ниже, но в тяжелых случаях следует избегать труда или физических упражнений и большую часть времени находиться в полулежащем положении. Пейте обильно чистую воду и ешьте очень умеренно.

НЕ	УПОТРЕБЛЯЙТЕ
кислые фрукты	Отварной рис (тщательно отваренный),
Все зеленые салаты,	вареное сладкое молоко,
Грубые продукты, такие как капуста,	творог
сельдерей, репа, шпинат,	Обычный белый хлеб,
приправы,	картофель,—
Десерты, выпечка и т.д.	Сладкий (запеченный)
Соленые огурцы и все продукты, консервированные в	белой
кислоте	Рисовое пюре,
красное мясо и мясные полуфабрикаты из	подслащенного молока, включая
все виды, кроме очень нежной рыбы,	сливки
и белое мясо курицы, а также	очень нежное белое мясо курицы,
индейки	или индюшатины, или рыбу,
приправы,	
сладости,	
Клубневые овощи, кроме	
сладкого и белого картофеля	

Исключайте во время еды все напитки, кроме простой воды, выпивая не более одного стакана.

ИСТОЩЕНИЕ Или НЕДОСТАТОЧНЫЙ ВЕС

Недостаточный вес, или недостаток жировой ткани, - это состояние, с которым часто приходится сталкиваться практикующему врачу, поскольку почти при всех ненормальных состояниях организма, называемых заболеваниями, первым результатом или свидетельством является потеря веса.

Совершенно нормальное тело после сорока пяти лет жизни имеет тенденцию становиться мускулистым, или тем, что называется "худым". Во всех странах тех, кто дожил до очень преклонного возраста, называли истощенными. Однако существует нормальный вес тела, который можно поддерживать и который указывает на нормальное состояние здоровья.

Последствия истощения

За истощением обычно следует общая анемия и ослабление почти всех функций организма. Память, зрение, слух - все это ухудшается, в то время как вкус или аппетит обычно становятся

острее или чувствительнее. Это вызвано раздражением слизистой оболочки желудка и, как следствие, наличием в ней слишком большого количества крови, так же, как при приеме опьяняющих напитков непосредственно перед едой.

Переутомление, недосыпание, несбалансированное питание, беспокойство, горе или период крайнего эмоционального напряжения - все это имеет тенденцию нарушать процессы обмена веществ. При таких условиях организм с большой вероятностью потеряет вес, но всегда есть фундаментальная причина, которую следует обнаружить и устранить.

ИСТОЩЕНИЕ Или НЕДОСТАТОЧНЫЙ ВЕС —ПРИЧИНА

Существует ряд факторов, которые обычно приводят к истощению. Названные в порядке их распространенности, они следующие:

Физические причины истощения

- 1 Переедание
- 2 Сверхкислота
- 3 Ферментация в желудке и кишечнике
- 4 Запор
- 5 Аутоинтоксикация
- 6 Недостаточное употребление чистой воды
- 7 Употребление табака, кофе и чая

Все эти факторы, как правило, вызывают плохую ассимиляцию, которая является вторичной причиной истощения. В большинстве случаев потеря веса начинается в тот момент, когда организм пресыщен пищей. На самом деле, нет ничего необычного в том, что те, кто больше всего страдает от этого состояния, потребляют в три-четыре раза больше необходимого количества пищи; переедание становится привычкой, и результатом этого является брожение и образование токсичных веществ, обычно известных как аутоинтоксикация.

Причинами истощения, по мнению большинства авторитетных источников, являются некачественная кровь и недоедание. С этими мнениями автор полностью согласен, но умный читатель, естественно, задастся вопросом — в чем причины низкого уровня крови и недоедания? Ответ напрямую восходит к вопросу о продуктах питания.

Психические причины истощения

Все психические воздействия, деловые, социальные или финансовые проблемы вносят свой вклад в физическое истощение, но когда организм получает полноценное питание, он более способен противостоять этим нагрузкам, потому что идеальное здоровье делает его бесстрашным. За всеми формами бизнеса и финансовыми проблемами стоит демон "страха", а страх основан на неуверенности в нашей способности обеспечить комфорт существ и предметы первой необходимости; поэтому, когда мы овладели наукой о питании своего тела и узнали, как просто и дешево это можно сделать, простое обладание такими знаниями делает из нас философов и студентов больше, чем что-либо другое, устраняя страх и беспокойство любого

рода, поскольку в состоянии здоровья разум обычно пребывает в состоянии оптимизма и спокойствия.

ИСТОЩЕНИЕ Или НЕДОСТАТОЧНЫЙ ВЕС —СИМПТОМЫ

Симптомы истощения, конечно, настолько очевидны, что необходимо только сказать, что при исправлении вышеперечисленных ошибок и наблюдении следующих симптомов нормальный вес можно поддерживать почти всегда.

Так называемый герпес, воспаленные губы и язвы на языке, заложенность кишечника, вялость печени, легкие головные боли, чувство сытости после еды, чередующиеся запор и диарея - все это симптомы, указывающие на причины истощения.

ИСТОЩЕНИЕ Или НЕДОСТАТОЧНЫЙ ВЕС —СРЕДСТВО ОТ ЭТОГО

Истощение иногда вызывается органическими или наследственными заболеваниями, но обычные причины следует искать в области диетологии. Следовательно, лекарство состоит в том, чтобы сначала натурализовать или нормализовать рацион питания в отношении количества, выбора, пропорций и сочетаний продуктов.

В большинстве случаев к специалисту по питанию обращаются те, кто перепробовал все мыслимые средства, кроме натурального, поэтому они приходят в состоянии хронического истощения, отравленные перееданием. Поскольку их никогда не инструктировали относительно диеты, физических упражнений, дыхания, купания или каких-либо других правил гигиены, в большинстве случаев им потребуется противопоказанная или лечебная диета. Может быть ряд дополнительных причин, которые необходимо учитывать, но наиболее важными для практикующего являются следующие:

1 Раз пациент встает

Через 2 часа после приема первого блюда

3 Из чего состоит это блюдо

4 Раза после второго приема пищи

5 Из чего состоит второй прием пищи

6 Раз после третьего приема пищи

7 Из чего состоит это блюдо

8. Все психические воздействия, под которыми находится пациент, особенно страх или волнение

9 Состояние кишечника в отношении застойных явлений

10 Количество жидкости, потребляемой в течение дня и во время еды

Почти во всех случаях истощения обнаруживается, что пациент страдает от преждевременного брожения, газов в кишечнике и желудке, а также от застойного состояния кишечника, обычно известного как запор.

Продукты, необходимые при лечении истощения

Первое средство заключается в выборе и сочетании продуктов, которые легко растворяются и усваиваются, а также обладают наилучшими свойствами для укрепления плоти и клеток. Наиболее необходимыми химическими свойствами или элементами являются альбумин, фосфор, казеин, белки и углеводы. Лучше всего эти элементы содержатся в молоке, яйцах, орехах, сладких фруктах и крупах грубого помола, за которыми следует ограниченное количество свежих зеленых овощей.

Ценность молока и яиц в лечебном питании

Питательные вещества, содержащиеся в яйце, - это все, что требуется молодому цыпленку, в то время как содержание питательных веществ в молоке - это все, что необходимо молодому животному. Следовательно, эти два продукта содержат самые надежные и быстро действующие вещества, известные в химии, но для взрослых людей их следует дополнять свежими овощами, крупами грубого помола, пшеничными отрубями, изюмом, а также косточками и кожурой винограда.

В случаях истощения необходимо бороться с запорами

Следует помнить, что молоко вызывает запоры, когда его принимают в обычных количествах — от одного до двух стаканов во время еды. Поэтому при составлении рациона для истощенных жизненно важно избегать запоров, чего можно добиться, давая молоко в течение первых двух-трех дней в количестве от двух с половиной до трех с половиной литров в день вместе с большим количеством круп грубого помола. (См. "Средство от запоров", стр. 436.)

Эти лечебные методы можно повторять изо дня в день, пока не будет замечен существенный прирост веса, после чего рацион можно будет нормализовать — выбирать такие продукты, которые обеспечат организм всеми необходимыми элементами питания в правильных пропорциях.

Хроническое истощение — его причина и средство устранения

Иногда случается, что организм впадает в состояние хронического истощения из-за катарального образования на слизистой оболочке кишечника, которое закрывает "мигающие клапаны", забирающие пищу из пищеварительного тракта. В таких случаях грубые злаки или пшеничные отруби, семена и кожица фруктов, особенно винограда, вместе с молоком и яйцами являются лучшими известными продуктами питания. Молоко и яйца могут быть принудительно потреблены не только из-за голода, но и из-за нормальных потребностей организма. Таким образом, применяя их в течение короткого периода времени (от двадцати до тридцати дней), можно достичь физического "пробного баланса" и привести тело к нормальному весу, который может поддерживаться в течение неопределенного периода времени, если рацион питания снова сбалансирован или выровнен в соответствии с химическими требованиями,

определяемыми тремя естественными законами, а именно возрастом, температурой окружающей среды и работой.

Диета при сильных запорах у истощенных

Существует еще одно состояние хронического истощения, которое вначале иногда следует лечить прямо противоположным образом. Например, когда повышенное содержание казеиновых белков, альбумина и азота (основных питательных элементов в молоке и яйцах) приводит к осложнениям, таким как сильные запоры, возникает необходимость перевести пациента на диету, состоящую из продуктов из грубой клетчатки и фруктов на период от трех до шести дней. Это должно быть сделано следующим образом:

Сразу после подъема выпейте два—три стакана воды без лайма.

ЗАВТРАК

(Час спустя)

Процеженный сок двух или трех сладких апельсинов или виноградной грозди;
предпочтителен виноград

Чашка приготовленных пшеничных отрубей; подавать горячими, с жидкими сливками

ОБЕД

Обычная пшеница и равное количество пшеничных отрубей крупного помола, сваренных до мягкости; желательно тушить на медленном огне в течение ночи

Салат из сельдерея, листьев салата и помидоров с орехами

ужин

Примерно четыре столовые ложки вареной пшеницы; также одну ложку отрубей

Печеный картофель

Один свежий овощ

Пейте обильно воду во время всех приемов пищи.

Непосредственно перед сном съешьте полфунта винограда, если это в сезон.

После первого или второго дня количество этого блюда можно увеличить и добавить более тяжелые фрукты, такие как груши, чернослив и очень спелые бананы. На четвертый или пятый день можно добавить салат и несколько более легких овощей, таких как лук, ромэн или капуста, сельдерей, морковь или другие волокнистые овощи.

После первой недели диета должна состоять из свежих овощей, круп грубого помола, яиц, бананов, орехов, салатов и пшеничных отрубей.

Истощенные люди должны пить много воды сразу после подъема и во время еды. Им также следует употреблять достаточное количество простых пшеничных отрубей или винограда по сезону (предпочтительно "Конкорд"), употребляя кожуру, семена и мякоть, чтобы поддерживать кишечник в нормальном состоянии.

В случаях крайнего истощения, потери аппетита или брожения пациент должен на некоторое время придерживаться молочно-яичной диеты, чередуя ее следующим образом:

В первый, второй и третий дни выпивайте от двух с половиной до четырех литров молока, в небольших количествах — по одному стакану за раз. В течение следующих трех дней уменьшите количество молока и начните употреблять по шесть яиц в день, увеличивая их количество, пока не будет съедено двенадцать яиц. Чередуйте молоко и яйца в течение месяца или более, если у пациента не улучшится вес за более короткое время. Когда произойдет заметное увеличение веса и восстановится нормальный аппетит, уменьшите количество молока и яиц и добавьте уже рекомендованные твердые продукты.

В случаях истощения:

НЕ	УПОТРЕБЛЯЙТЕ
Кислые фрукты,	Бананы,
Кофе,	Сыр,
Приправы,	Крупы грубого помола,
Чай,	Яйца,
Табак,	Фрукты,
Вина и ликеры,	Финики, инжир, изюм
	Молоко
	Сладкое молоко или пахта,
	Орехи
	Овощи, такие как...
	Свекла
	Капуста
	Морковь
	Сельдерей
	Цветная капуста
	Зеленая фасоль
	Листья салата
	Пастернак
	Картофель
	Шпинат
	Репка
	Зеленый горошек

В рационе должны преобладать белковые и углеводные продукты.

ОЖИРЕНИЕ Или ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

Диета, определяющая массу тела

Обычно предполагается, что ожирение является естественным результатом современной цивилизации. Эта теория не имеет под собой фактических или физиологических оснований. Человек может быть по-настоящему современным, не страдая ожирением. Закон, управляющий ростом и изящной симметрией человеческого тела, основан на диетологии, и незаменимыми дополнениями к диете являются физические упражнения, окисление и элиминация. Организм, наполненный жизненной силой благодаря идеально сбалансированному питанию, будет испытывать такую же тягу к движению или физическим упражнениям, как и к еде или питью.

Физические упражнения заставляют больше крови поступать в легкие, и в результате происходит более тщательное окисление. Правильно питаемое молодое животное, будь то животное животного происхождения или человек, играет и упражняется непроизвольно, а животное постарше, получающее достаточное питание без перекорма, не теряет своих юношеских инстинктов. Соблюдение вышеуказанных правил предотвратит накопление избытка жировой ткани.

В следующей таблице приведен нормальный вес здоровых взрослых людей в зависимости от роста, а также веса, которые считаются худыми и страдающими ожирением:

		МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
Рост		Вес			В		
футах	дюймах	Худой	Толстый	Нормальный	Худой	Сало	Нормальный
5—	—	95	126	110	93	122	111
5—	1	98	132	115	94	128	116
5—	2	100	138	120	96	134	118
5—	3	106	144	125	102	140	121
5—	4	110	149	130	105	145	126
5—	5	114	155	135	109	151	131
5—	6	116	158	138	112	154	134
5—	7	118	161	140	114	157	136
5—	8	121	164	143	117	160	140
5—	9	126	173	150	123	169	145
5—	10	131	178	155	126	173	150
5—	11	133	184	160	128	179	155
6—	—	136	190	165	131	185	160
6—	1	140	192	170	135	187	165
6—	2	148	201	175	143	196	170
6—	3	152	207	180	147	200	175

ОЖИРЕНИЕ —ПРИЧИНА

О причинах ожирения можно было бы написать очень изнуряющий трактат, но, подводя краткий итог, можно сказать, что полнота неизменно вызывается прямым или косвенным нарушением законов питания, примером чего являются удивительные процессы превращения материала, называемого пищей, в пульсирующую жизнь.

Сочетание действий и упущений, как правило, приводит к ожирению. Они могут быть упомянуты в порядке их важности:

1. Чрезмерное употребление продуктов, содержащих жир
2. Отсутствие должного количества движений или физических упражнений

3 Несовершенное окисление (дыхание)

4 Чрезмерное потребление жидкостей

Ожирение, вызванное перееданием

В каждом случае ожирения присутствует одна или несколько из этих причин. Если человек наделен хорошим пищеварением и хорошей ассимиляцией, или, другими словами, если все поступающие в организм питательные вещества усваиваются тканями, то их количество должно регулироваться его работой, в противном случае любой избыток жиroadобразующей пищи запасается предусмотрительной Природой для использования в будущем; а если она не используется реальной работой, результатом является постепенное накопление жировой ткани. Опять же, если потреблять количество пищи, соизмеримое только с требованиями умственного труда, и заниматься только обычной физической активностью, то, вероятно, произойдет постепенное снижение веса, потому что значительный процент энергии расходуется просто на выполнение жизненных процессов.

Ожирение, вызванное употреблением солодовых напитков

Однако наихудшей формой ожирения является ожирение, вызванное чрезмерным потреблением ферментированных вин или солодовых ликеров. Эта форма увеличенной ткани не придает никакой прочности своей собственной опоре. Это такой же мертвый груз, как кусок строительного раствора, и гораздо более бесполезный; на самом деле, все формы ожирения - это не только бесполезный вес, но и опасный для жизни. Организм человека с ожирением гораздо более подвержен заразным заболеваниям, а когда он однажды поражен, то менее способен защитить себя, чем нормальный организм.

ОЖИРЕНИЕ—ЛЕКАРСТВО

Контроль массы тела основывается на трех четких и обособленных законах, первым и наиболее важным из которых является питание, вторым - физические упражнения, а третьим - окисление.

Накопление жира регулируется трудом или активностью

Хотя на начальном этапе массу тела можно контролировать, увеличивая активность в достаточной степени, чтобы использовать излишки, накопленные природой, однако, если активность прекращается, а излишки не используются, тогда процесс накопления становится хроническим, и необходимо применять радикальные средства, как в отношении диетологии, так и физической активности, чтобы привести организм в норму.

Количество жира, необходимое ежедневно в различных климатических условиях

Человеку с нормальным весом, скажем, 150 фунтов, выполняющему обычную работу в тропической стране, не нужно было бы потреблять более унции жира каждые двадцать четыре часа, в то время как тот же человек в северном климате, где столбик термометра колеблется от нуля до 20 градусов ниже нуля, мог бы при аналогичном труде израсходовать от трех до четырех унций чистого жира в день. Жиры, однако, не производят жира в организме человека, если их потребление не превышает его потребности. Их основная цель - поддерживать температуру тела.

Рекомендации по питанию при хроническом ожирении

Если вес всего на десять-пятнадцать фунтов выше нормы, существенного снижения можно добиться простым сбалансированием рациона, но если накопление жировой ткани приобрело хронический характер, и организм набрал от двадцати до пятидесяти фунтов или более сверх нормы, то на период от двадцати до тридцати дней следует придерживаться диеты, состоящей в основном из некислых фруктов и свежих овощей.

Продукты, вырабатывающие жир

Углеводы, то есть крахмал и сахар, являются основными питательными веществами, образующими жир, и все люди, склонные к избыточному весу, как правило, очень любят крахмалистые продукты и едят их в избытке. Большое количество казеина, содержащегося в молоке, и фосфора, содержащегося в яйцах, преобразуется в жир, особенно если его количество превышает количество, затрачиваемое на работу. Основными продуктами питания, вырабатывающими жир, являются:

Все зерновые продукты

Все бобовые

Хлеб

Яйца

Молоко

Картофель

Следовательно, для того, чтобы устранить причины ожирения, необходимо начать с диеты.

Продукты, снижающие содержание жира

Исключите мясо и животные жиры; определите, насколько это возможно, количество углеводов, необходимых на каждый день, и не употребляйте ничего сверх этого количества. Это остановит накопление жировой ткани. Если организм страдает ожирением и желательно снизить вес, рацион должен состоять из орехов, фруктов, салатов, свежих овощей и очень ограниченного количества яиц, полностью исключив крахмалистые продукты. После недели или двух такой диеты прекратите употребление яиц, полностью сократив рацион до орехов, фруктов, свежих овощей и салатов, что почти в каждом случае приведет к очень существенному снижению веса, даже если пациент будет мало заниматься физическими упражнениями и выходить на свежий воздух. Однако, если его удастся побудить придерживаться вышеуказанной диеты и в то же время уделять два часа умеренным физическим нагрузкам, будь то гимнастика или полезный труд, с разумным пребыванием на свежем воздухе, снижение веса будет большим, а мышечная ткань и жизненный тонус возрастут.

Поскольку жир сам по себе не способствует укреплению, если пациент будет выполнять разумное количество физических упражнений и дышать свежим воздухом, мышечная ткань увеличится в той же пропорции, в какой уменьшается жировая ткань.

Как можно разнообразить меню при ожирении

Меню при ожирении может варьироваться в зависимости от имеющихся в вашем распоряжении фруктов и овощей. Рыба - это единственный продукт из продуктов животного происхождения, который можно рекомендовать, поскольку он содержит отличную форму протеидов и фосфора. Если вкус пациента восстанет против натуральной пищи, рыба обеспечит его этими элементами лучше, чем любая другая форма мяса.

Следующие продукты должны составлять общий рацион питания для людей с ожирением в обычных условиях:

Пахта
Яйца или рыба в ограниченном количестве
Фрукты
Зеленые салаты
Орехи
{ Такие как—
{
{ Спаржа
{ Фасоль
{ Свекла
{ Морковь
Свежие овощи { Сельдерей
{ Пастернак
{ Горох
{ Тыква
{ Шпинат
{ Кабачки
{ Репа

Обычный человек, страдающий ожирением, должен придерживаться любого из следующих меню, варьируя их в зависимости от сезона овощей:

МЕНЮ I

ЗАВТРАК

Апельсин или виноград
Одно или два яйца, взбитые

МЕНЮ II

На выбор:
ягоды, виноград,
персики, сливы, груши,
яблоки, дыни, моченые
запаренные абрикосы,
персики или чернослив

ОБЕД

Два свежих овоща на выбор,

один

отварной	овощ, небольшая порция рыбы
Печеный картофель	Запеченный картофель
Один очень спелый банан с двумя	
столовыми ложками орехов	

УЖИН

Салат из листьев салата или ромэн	Лук по-испански
Горошек, фасоль, свекла, морковь или репа	Яйцо или небольшая порция
Две столовые ложки орехов	рыбы
Одно яйцо	Столовая ложка орехов
	Один или два овоща
	Зеленый салат

Продукты следует выбирать в соответствии с призванием

Если пациент занимается физическим трудом, количество белковых продуктов, таких как молоко, сыр, орехи, рыба и яйца, следует увеличить в зависимости от выполняемой работы. Если, однако, роды носят успокаивающий характер, как, например, у среднестатистического делового человека, предписанных здесь количеств достаточно. Завтрак следует принимать через час после подъема, обед - рано, не позднее 12 часов дня, а ужин - не позднее 18 часов вечера

Симптомами в течение первых двух-трех дней будут слабость и, возможно, чувство голода, создающие впечатление недоедания. Это исчезнет после третьего или четвертого дня, и силы не только придут в норму, но и тело будет чувствовать себя более энергичным, чем раньше, и произойдет заметное увеличение силы выносливости. Если пациента удастся побудить "бороться с этим" в течение недели в соответствии с этими принципами, благоприятные симптомы разовьются так быстро, что психологическая убежденность пациента поможет практикующему врачу в его работе, и успех будет обеспечен.

При ожирении:

НЕ	УПОТРЕБЛЯЙТЕ
хлебобулочные изделия	Яйца в ограниченном количестве,
Злаки	Рыбу или лобстеров,
Сушеную фасоль,	Свежие овощи,
мясную пищу,	Фрукты,
молоко,	дыни,
Сладости,	Орехи
,	Сочные овощи
	Пшеничные отруби

Цельнозерновые, тщательно проваренные (с небольшим добавлением)

Не пейте во время еды.

НЕВРАСТЕНИЯ

Это нервное расстройство, известное как неврастения, выражается в общей анемии, или упадке нервной жизнеспособности. Это, однако, не указывает на то, что неврастения является полностью нервным заболеванием; это просто означает, что через нервы симптомы передаются в мозг.

Неврастения - последнее предупреждение

Неврастения - это сигнал или предупреждение, подаваемое единым голосом всех функций пищеварения, секреции и выведения. Следовательно, это расстройство не проявляется до тех пор, пока организм не подаст справедливое предупреждение многими другими способами, и если бы предыдущие сигналы были должным образом учтены, нервы выполнили бы свои функции без шума.

Каждое так называемое заболевание человеческого организма, особенно нервной системы, на самом деле является голосом Природы, говорящим нам о наших ошибках и дающим нам возможность их исправить. Таким образом, болезнь - это не враг расы, а друг. Это, так сказать, попытка предусмотрительной Природы предотвратить вымирание расы от нашего имени.

Почти каждое кажущееся несчастье, с которым мы сталкиваемся, может быть обращено нам на пользу. Мы никогда не сделаем шаг вверх, пока не будем морально готовы к этому; мы никогда не станем морально подготовленными, пока не пройдем через определенное количество и вид опыта.

Образование, определяемое

Образование, сведенное к последнему анализу, - это просто накопление и координация полезных знаний; полезные знания накапливаются только с помощью искусства сравнения. Чем больше у нас опыта, тем больше сравнений мы можем провести.

Способность сравнивать, измерять, способность получать удовольствие

Выросшие в деревне люди контролируют крупные отрасли промышленности города и руководят великой работой нации, потому что они никогда не становятся *пресыщенными*. У них всегда есть для сравнения их домашняя и примитивная детская жизнь. Каждая хорошая вещь, каждое изобретение, каждый шаг вперед и возвышения, каждое продвижение ценятся и реализуются именно в соответствии с их способностью сравнивать эти вещи с их противоположностями.

Если пациент страдает от психических расстройств, называемых беспокойством, ему следует напомнить, что он всего лишь плавающая пылинка в бездне космоса, и если материя, составляющая его форму, изменится с органической на неорганическую, с активной на неактивную; другими словами, если он умрет, великие планеты продолжат свое величественное движение, и космическая схема никоим образом не будет нарушена.

НЕВРАСТЕНИЯ —ПРИЧИНА

Неврастения вызывается нарушением законов питания, такими как переедание, прием интоксикантов, чая, кофе, табака, стимулирующих и седативных препаратов; избыток одних элементов питания и недостаток других; неспособность выводить шлаки; недостаток активности или движения и неправильное окисление. Эти причины устранены, нервозность и все неврастенические тенденции исчезают, и Природа заявляет о себе и приводит к физической нормальности.

НЕВРАСТЕНИЯ —СИМПТОМЫ

Неврастеническими симптомами являются возбудимость, раздражительность, психическая депрессия, бессонница, переутомление, истощение, иногда истерия, которые очень часто приводят к другим местным расстройствам, таким как сильные запоры или хроническая гиперхлоргидрия, с тенденцией к ослаблению сексуальности.

СРЕДСТВО ОТ НЕВРАСТЕНИИ

В медицинской литературе описаны сотни предполагаемых средств от нервных расстройств, но ни одно из них не пытается установить причины и предложить их устранение. Наркотики только парализуют и притупляют тонкие, чувствительные нервные волокна, которые передают в мозг информацию о том, что что-то не так, и обычный человек ошибочно принимает это за лекарство.

Несбалансированное питание, основная причина

По мнению автора, неврастения была бы почти невозможна, если бы организм получал полноценное питание, а ежедневный рацион оставался на уровне, или, как мы сказали бы в нашей денежной системе, "сбалансированным". Но когда человек работает в условиях сильного умственного напряжения, особенно такого рода нагрузки, как беспокойство, и не получает надлежащего питания, расходование сил с одной стороны и отсутствие их восполнения с другой, весьма вероятно, приведут к ненормальному физическому состоянию, называемому неврастенией. Можно с уверенностью сказать, что все случаи неврастении можно объяснить неправильным питанием, с одной стороны, и ненормальным умственным напряжением - с другой.

Диета важнее отдыха

Rest cure довольно успешно применяется при этих состояниях в течение многих лет, и если бы надлежащая диета, или то, что можно было бы назвать противодействующей или лечебной диетой, применялась во всех учреждениях rest cure, они, несомненно, имели бы большой успех, но, к сожалению, некоторые из лучших учреждений страны — те, которые лучше всего оснащены для ухода за пациентами с неврастенией, — не придают диете большого значения. Это происходит, без сомнения, из-за повсеместного недостатка информации о естественных законах, управляющих химическим составом пищевых продуктов, и их конкретном применении к животной жизни.

Рекомендации для неврастеников

Пациентам с неврастенией в первую очередь следует предоставить отдых, что означает полное отвлечение от деловых забот, беспокойства, финансовой или социальной ответственности. Их следует побудить, по возможности, заинтересоваться какой-нибудь особой благотворительной работой; каким-нибудь "хобби", которое имеет своей целью возвышение людей. Лучшее средство для усталого или обескураженного ума или неврастеничного тела - это похвала и уважение людей.

Рекомендации, приведенные до сих пор для всех родственных расстройств, применимы в большинстве случаев неврастении. (См. также "Нервозность — ее причина и лечение", том V, стр. 1211.) Пациенту следует порекомендовать проводить по крайней мере от трех до четырех часов в день на открытом воздухе и солнечном свете, когда позволяет погода, в каком-либо тихом месте, при ходьбе, вождении автомобиля или умеренных физических нагрузках.

Наиболее важным из всех является рацион питания. Он должен быть сбалансирован в соответствии с возрастом, работой и температурой окружающей среды и должен состоять из—

Такие продукты, которые способствуют нормальной работе кишечника,

Зеленая кукуруза

орехи

Жирное свежее молоко,

Желтки яиц,

молодая фасоль, горох или любые бобовые до того, как они затвердеют

Незрелый крахмал представляет собой наилучшую форму углеводной пищи, которая чрезвычайно необходима в большинстве случаев неврастении, за исключением случаев, когда пациент страдает ожирением, и в этом случае его количество следует уменьшить, чтобы оно удовлетворяло только потребности организма, а азотистые продукты должны преобладать.

Настоятельно рекомендуется пассивная форма физических упражнений, например, все виды шведского стола или механический электромассаж. В связи с этим тело следует растирать оливковым маслом не реже двух раз в неделю.

При неврастении:

Опустить	кушать
сладости,	Все бобовые
десерты,	сыры
жирные продукты	, яйца (желток)
горячие напитки	рыба—очень нежный
свежее молоко,	свежие овощи,
выпечка	зеленой кукурузы
богато подливки	орехи,
красное мясо,	картофель,

стимуляторы,
чай и кофе,
продукты из белой муки

НЕДОЕДАНИЕ

ПРИЧИНА И СРЕДСТВО УСТРАНЕНИЯ

Неправильное питание вызвано главным образом неправильным приемом пищи, малоподвижным образом жизни и недостатком свежего воздуха. Таким образом, лекарство напрашивается само собой. Выровняйте или сбалансируйте рацион питания в соответствии с потребностями пациента и рекомендуйте ежедневно от двух до трех часов заниматься энергичными физическими упражнениями и глубоко дышать на свежем воздухе.

Все причины, а также способы лечения недоедания обсуждались в рамках темы истощения. (См. "Истощение", стр. 477.)

ЛОКОМОТОРНАЯ АТАКСИЯ

ПРИЧИНА

Основной причиной локомоторной атаксии является сифилис, лечение которого не было достаточно тщательным. Итак, после латентного состояния — иногда в течение двадцати лет — болезнь вспыхивает снова, микробы (которые называются *бледной спирохетой*) приобретают новую вирулентность и поражают нервную систему — обычно задний отдел спинного мозга.

Нередко поражается также зрительный нерв, в результате чего развивается так называемая серая атрофия нервов. Это приводит к постепенной потере зрения и, наконец, к относительной слепоте.

Локомоторная атаксия иногда может быть вызвана длительным воздействием влаги и холода, травмами позвоночника и различного рода эксцессами. Но его главная причина кроется в сифилисе — более того, большинство европейских авторитетов утверждают, что это единственное его происхождение.

ЛОКОМОТОРНАЯ АТАКСИЯ — СИМПТОМЫ

Одними из самых ранних симптомов атаксии являются так называемые молниеносные или колющие боли — которые возникают приступообразно различной продолжительности и длятся часами или даже днями подряд. Эти боли могут быть жгучими, разрывающими, режущими или сверлящими по своей природе — и обычно затрагивают только верхнюю половину тела.

Обычно также возникает чувство сжатия в горле — как при удушье из-за хватания за руку — и иногда отрывание пищи, сильные боли в области сердца или в эпигастрии - с метеоризмом, отрыжкой и икотой.

Очень распространенным симптомом является так называемый "пояс", ощущение, как будто веревка или перевязь туго стянуты вокруг тела в области талии. Одним из самых ранних заметных симптомов является нарушение координации движений — атаксия. Это наиболее

выражено в нижних конечностях и является причиной неустойчивости атаксиков при ходьбе или стоянии.

Походка при атаксии шаткая, чем-то напоминающая потерю координации у человека в состоянии алкогольного опьянения, и при каждом шаге наблюдается чрезмерное поднятие ступней. Нормальный рефлекс "коленного рефлекса" - этот быстрый рывок ступни и голени, который следует за резким ударом ниже колена, когда нога остается свободной, — как правило, отменяется. Фактически, этот сбой рефлексов обычно является одним из самых ранних диагностических симптомов.

На более поздних стадиях заболевания сфинктеры мочевого пузыря и заднего прохода теряют способность сокращаться, и возникает недержание как мочи, так и кала.

ВАЖНОСТЬ ДИЕТЫ

Как и при любом другом заболевании, при котором наблюдаются серьезные трофические изменения и образование в организме токсичных продуктов распада пищи, при атаксии абсолютно необходимо соблюдать максимальную осторожность при выборе рациона. Пища должна быть легкой, но питательной - питать и укреплять организм, не оказывая в то же время чрезмерной нагрузки на органы пищеварения и ассимиляции.

Следует проявлять особую осторожность, чтобы обеспечить ежедневную опорожнение кишечника и следить за тем, чтобы почки очищались от обильного количества воды, выпиваемой каждый день.

ОПОРНО—ДВИГАТЕЛЬНАЯ АТАКСИЯ -ЛЕКАРСТВО

Общепринятое мнение среди медиков заключается в том, что локомоторная атаксия является неизлечимым заболеванием, и что любая форма лечения практически ничего не может сделать для восстановления функции — или даже для остановки течения болезни и отсрочки ее летального исхода.

С этим мнением я прошу разрешения не согласиться. Я убежден, что при надлежащем регулировании рациона питания, ограничении организма только тем, что ему требуется для полноценного питания, — введении достаточного количества продуктов, богатых лецитином (или нервно-паралитическим жиром) и фосфором, таких как яйца, молоко, цельнозерновой хлеб, рыба, икра и т.д. — можно многое сделать для остановки прогрессирования заболевания.

Это в сочетании с соответствующими физическими упражнениями, особенно с теми формами, примером которых является "Двигательная система Френкеля", принесет огромную пользу в перевоспитании тех групп нервов в позвоночном столбе, которые еще не подверглись дегенеративным изменениям.

Нижеприведенная диета является простым предложением и может быть изменена в соответствии с температурными условиями, возрастом и активностью.

Сразу после подъема пациент должен принять несколько ложек процеженного апельсинового сока и запить чашкой горячей воды. Ему также следует посвятить несколько минут глубокому дыханию и таким умеренным упражнениям, какие он в состоянии выдержать.

ЗАВТРАК

Белки четырех яиц и желтки двух (если пищеварение хорошее, можно взять белки шести яиц —по одному желтку на каждые два белка)

Стакан молока

Столовая ложка орехов

Один очень спелый банан со сливками

Три или четыре свидания

ЛАНЧ

Три или четыре яйца взбивают восемь минут; к каждому яйцу добавляют одну чайную ложку лимонного сока и чайную ложку сахара с горкой; взбивают эту смесь с четвертой молока; пьют медленно

ужин

Плавленная рыба или любая мелкая рыба

Испанский лук, запеченный в форме для запекания

Кукурузный хлеб

Пахта или обезжиренное молоко

Один свежий овощ, приготовленный в простом виде

В дополнение к этой диете должен быть регулярный ежедневный график физических упражнений и глубокого дыхания, которые пациент должен выполнять со строгой точностью и регулярностью.

Ценность физических упражнений и массажа

Почти во всех случаях локомоторной атаксии организм не в состоянии избавиться от образующихся ядов или израсходованных тканей, в результате чего новый строительный материал (пища), принятый внутрь, не усваивается. Это состояние атрофии должно быть преодолено физическими упражнениями, массажем, разжиганием (укутывание пациента в горячее влажное одеяло) или любыми другими средствами, которые могут вызвать чрезмерное поверхностное кровообращение.

Если человека, страдающего локомоторной атаксией, можно заставить выйти из летаргии и напрячься, следуя предложенным здесь методам, то в течение двух-трех месяцев, скорее всего, будет наблюдаться постепенное увеличение силы, а иногда со временем можно ожидать полной остановки процесса.

У писателя был пациент, капитан корабля в отставке, который попал к нему на лечение после двенадцати лет страданий опорно-двигательной атаксией и через двенадцать месяцев объявил

себя выздоровевшим. Единственное свидетельство, оставшееся от его прежнего состояния на момент написания этой статьи, проявляется, когда он пытается внезапно повернуться, и его контроль над поясничными и двигательными мышцами настолько улучшается, что даже этот симптом, кажется, наконец исчезнет.

В случаях локомоторной атаксии:

НЕ	УПОТРЕБЛЯЙТЕ
Наркотики любого характера,	Количество углеводов ограничено,
Интосиканты,	Кукурузная мамалыга,
Сексуальные пристрастия,	Финики, инжир, мед,
Стимуляторы и наркотики	
	{Фасоль
	{гречка
	{сыром
	пищевыми продуктами,
	{яиц
	богат
	{свежей кукурузы
	протеидами
	{рыбой
	и
	{молоком
	albuminoids
	{орехами
	, такие как
	{Горох
	{Картофель
	{Цельнозерновой
	Рис
	Рожь

ПРОСТУДА, КАТАР, СЕННАЯ ЛИХОРАДКА, АСТМА, ГРИПП

Переедание - распространенная причина закупорки капилляров

Эти расстройства сгруппированы под общим заголовком, потому что существует несколько фундаментальных законов, которые одинаково влияют на них все. Закупорка капилляров является частой причиной всех этих заболеваний, и все, что вызовет это состояние, вызовет или, по крайней мере, усилит катар, сенную лихорадку, астму, грипп и простуду. Поскольку переедание является основной причиной застойных явлений во всей системе капилляров, оно, а не переохлаждение, является наиболее распространенной причиной всех этих расстройств. Таким образом, лечение, которое устранит или предотвратит эту форму застойных явлений, устранит первопричину, когда могут быть применены такие меры по исправлению положения, которых требует каждый конкретный случай.

ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ —ПРИЧИНА

Это состояние, обычно известное как простуда, представляет собой просто скопление изжоги и токсичных веществ в клетках организма, происходящее по двум причинам, и, насколько мне подсказывал мой опыт, только по двум причинам, а именно:

1 Переедание

2 Подверженность сильным атмосферным изменениям

ПРОСТУДА—СИМПТОМЫ

Симптомы, вызванные обеими причинами, проявляются совершенно одинаково, поэтому становится крайне необходимым установить, что ел пострадавший, как в количестве, так и в виде продуктов в течение предыдущих сорока восьми часов.

Простудные заболевания, вызванные перееданием

Часто бывает, что простудные заболевания, вызванные перееданием, носят накопительный характер, то есть пациент обычно употребляет слишком много жира, сладостей или мяса, особенно двух последних продуктов, и они, возможно, были переварены, а их питательные элементы попали в кровоток, но организм не в состоянии их использовать, в конце концов они начинают разлагаться и превращаются в алкоголь и другие продукты разложения. Избыток этого изжоги, попадающий в легкие, называется "простудой".

Если человек, наделенный хорошим пищеварением и усвояемостью, будет постоянно принимать количество пищи, превышающее его потребности, это проявится сначала, возможно, в росте жировой ткани, а позже в различных расстройствах, называемых аутоинтоксикацией, среди которых простуда, катар и т.д.

Простудные заболевания, вызванные воздействием окружающей среды

Если тело подвергается сильному порыву холодного воздуха и не выполняется достаточное движение для поддержания активного кровообращения, или если ноги подвергаются воздействию холода и влаги, природа, повинаясь закону самозащиты, закрывает поры кожи от проникновения, следовательно, ядовитые и выделяющиеся вещества, которые постоянно выходят через эти отверстия, не могут вырваться наружу, но они подхватываются кровью и переносятся в легкие, где окисляются или сжигаются в процессе дыхания.

Простудные заболевания от переедания и переохлаждения, идентичные

Если количество ядов, поступающих таким образом в легкие, превышает количество, которое можно употребить или сжечь, возникнет своего рода застой (в легких), вызывающий сначала раздражение, затем нагноение, которое должно выводиться в виде слизи. Не имеет значения, вызвана ли гиперемия переохлаждением или перееданием, эффекты абсолютно одинаковы, и

природный метод избавления организма от этих ядов одинаков в обоих случаях. Единственная разница между обычной простудой и пневмонией заключается в степени тяжести.

СРЕДСТВО ОТ ПРОСТУДЫ

Поскольку простуда - это всего лишь форма застойных явлений, сначала в капиллярных сосудах, а затем в легких, первое, что нужно сделать, - это перестать есть. Неправильное понимание старой поговорки "забей простуду и умори лихорадку голодом" унесло жизни тысяч невежественных, но невинных людей. Его истинное значение в том, что если вы заболите простудой, вам придется морить голодом внутреннюю лихорадку.

При лечении простудных заболеваний я бы предложил следующий метод процедуры:

1 (а) исключить из рациона все продукты, кроме...

	{Такие, как—
	{Яблочный
сок из слабокислых фруктов	{Виноград
	{Персики
	{Сливы

Это следует продолжать до тех пор, пока застойные явления не исчезнут, будь то через день или неделю. (Список слабокислых фруктов см. в Уроке VIII, стр. 313.)

(б) обильно пейте чистую прохладную воду

2 Выберите легкую диету из—

Орехи
салаты
яичным белком,
Свежие водянистые овощи,
Ограниченное количество углеводов

Если простуда сильная, турецкая баня или любое другое лечение, вызывающее обильное потоотделение, поможет вывести из организма яды и снять застойные явления.

Лечебная ценность свежего воздуха и физических упражнений

Поскольку кровь доставляет чрезмерное количество ядов в легкие для окисления, многое зависит от количества вдыхаемого чистого воздуха и способности клеток легких к окислению; поэтому пострадавшего, если он не может находиться на улице, следует тепло одеть и поместить перед открытым окном или, по возможности, на солнечной веранде, где каждый вдох будет наполнен свежим воздухом. Если, однако, пациент в состоянии выходить на улицу, следует проводить каждую возможную минуту, быстро прогуливаясь на свежем воздухе. Каждое утро пациенту следует давать "мочалку" с полотенцем, смоченным в холодной воде, и протирать насухо. Это следует делать в теплой комнате, хорошо защищая тело от чрезмерного

воздействия. Помещение должно тщательно проветриваться ночью, а в тяжелых случаях всю одежду и простыни, используемые в течение дня, следует тщательно проветривать или менять ночью.

Старые методы накачивания лекарствами и исключения доступа воздуха и солнечного света, которые на самом деле отравляют пациента как изнутри, так и снаружи, немногим менее чем преступны.

Прохладный душ или обтирание губкой в сочетании с энергичным растиранием каждое утро сразу после подъема и нормальным количеством натуральной пищи делают организм почти полностью невосприимчивым к простудным заболеваниям, гриппу и всем формам закупорки капилляров, а также к выделяющимся и токсичным (ядовитым) веществам.

(О диете см. в томе "Меню", стр. 917.)

При простудных заболеваниях:

НЕ	ЕШЬТЕ
кондитерские изделия,	крупы грубого помола (очень мало),
десерты,	Свежие овощи,
Жирную пищу,	фрукты (см. стр. 524),
Мясные блюда,	Легкие овощные супы,
Тяжелую крахмалистую пищу,	Орехи,
опьяняющие вещества,	Пшеничные отруби,
	Яичные белки.

КАТАР — ПРИЧИНА

Разложение неиспользованной пищи - основная причина простудных заболеваний

Все авторы старой школы объясняют причины катара острым насморком и воздействием раздражающей пыли или холодного, влажного и, возможно, инфекционного воздуха. Это могут быть вторичные причины, которые могут усугубить катар после его появления, но опыт доказал, что основной причиной катара является разложение неиспользованного пищевого материала, и что Природа выбрасывает продукты разложения, образующиеся в результате этого, через носовой ход в виде слизи. В подтверждение этой теории я могу сослаться на множество случаев обычных проблем с желудком, запоров, вялости печени и т.д., которые проходили под моим личным наблюдением. Почти во всех этих случаях я обнаружил, что, когда диета была сбалансирована в соответствии с возрастом и профессией пациента, климатом или временем года, практически все катаральные симптомы исчезали, а воздействие атмосферных изменений, пыли и обычных вещей, которые ранее вызывали катаральные состояния, не влияло на пациента.

КАТАР—СИМПТОМЫ

Симптомами катарального процесса являются постоянные выделения слизи из носа, которая часто попадает в постназальное и носоглоточное пространства. Эта слизь обычно жидкая, светлого цвета, водянистого характера, ее количество варьируется в зависимости от воздействия или активности, количества съеденной пищи и температуры атмосферы.

КАТАР —СРЕДСТВО ОТ НЕГО

При лечении катарального процесса следует избегать следующего:

Все виды мяса
Тяжелая крахмалистая пища (особенно изделия из белой муки)
Сладости (см. Урок VIII, стр. 334)

Рацион должен состоять из...

Достаточное количество белковых продуктов в виде—
Фасоли Гороха
Яиц Кислое молоко
Орехи
Бананы
Крупы грубого помола —два раза в день; например, цельнозерновые и ржаные
Рыба (иногда в небольшом количестве)
Свежие овощи
Зеленые водянистые салаты
Некислые фрукты
Пшеничные отруби-
(Достаточно для поддержания кишечника в нормальном состоянии)

Носовое дыхание

Глубокое дыхание через ноздри и энергичные физические упражнения следует выполнять свободно, особенно сразу после подъема и непосредственно перед отходом ко сну. Особое внимание следует уделять дыханию через нос. Когда воздух чист, нет ничего более целебного при лечении катара, чем обильное прохождение воздуха через носовые полости.

При катаре:

НЕ	УПОТРЕБЛЯЙТЕ	
все виды мяса В	разумных	количествах
{Бобовые	, тяжелые крахмалистые продукты (белая мука, сухофрукты и т.д.).количество	{Яиц

и зерновых продуктов)	Протеидов	{Орехов
, стимуляторов и	, таких как	{Горох
наркотиков		
, сладости		{Кислое
		молоко

Бананы
Крупы грубого помола —цельнозерновые и ржаные
Рыба, иногда
Свежие овощи
,
Зеленые водянистые салаты,
Некислые фрукты

Выполняйте энергичные физические упражнения вместе с глубоким дыханием через нос.

СЕННАЯ ЛИХОРАДКА

Сенную лихорадку можно было бы назвать осенним катаром. В народе считается, что это раздражение носовых ходов и бронхов, вызванное летящей пылью различных цветов и растений.

СЕННАЯ ЛИХОРАДКА —СИМПТОМЫ

Симптомами сенной лихорадки обычно являются соленые выделения из глаз и ноздрей, за которыми следует сильное раздражение слизистой оболочки полости носа, чувство наполненности в голове и сильное чихание.

СЕННАЯ ЛИХОРАДКА —ЛЕКАРСТВО

У автора не было возможности глубоко изучить действительные причины сенной лихорадки, но ему посчастливилось вылечить множество больных.

Средство правовой защиты должно быть ограничено...

Свежий воздух и солнечный свет
Тщательное соблюдение правил диеты
Полное воздержание от всех форм стимуляторов и наркотиков

Я бы предложил следующую диету:

Ягоды
Яйца
Рыба (Ограниченное количество)
Зелень и свежие овощи
Кислое молоко (пахта)
(Если такое молоко невозможно получить, достаточно обычного

сладкого молока)

Диета должна регулироваться, как уже объяснялось во многих других случаях, индивидуальными требованиями пациента в отношении количества физических упражнений, температуры окружающей среды и возраста пациента. Весна и лето - идеальное время для устранения причин сенной лихорадки и ее излечения. (См. Катар.)

В случаях сенной лихорадки:

НЕ	ЕШЬТЕ
Кофе	{Банановые
кондитерские изделия	{Ягод,
пряностей	обилие {свежей
ликеров и вин	из {овощей,
чай	{зеленым салатам
табачными изделиями	{сладкие фрукты,
белая мука продукции	
	общества {яйцами
	количество {рыбные
	{кислого молока (кефира)

Диета должна регулироваться количеством физических упражнений, температурой и т.д.

АСТМА

ПРИЧИНА

Причиной астмы является заложенность или сужение бронхов. Эта гиперемия обычно вызывается перееданием и чрезмерным употреблением наркотиков и стимуляторов, таких как табак, спиртные напитки и пиво. Чрезмерное употребление сахара и крахмалов, или того, что обычно называют углеводами, вызовет определенную форму затрудненного дыхания или, по крайней мере, усилит астматические тенденции. Это состояние чаще встречается у тех, чьи легкие ослаблены и кто имеет склонность к чахотке.

АСТМА—СИМПТОМЫ

Существует лишь несколько состояний, предшествующих астме, которые можно правильно назвать симптомами. Приступы обычно сильные и часто начинаются поздно ночью. Пациент страдает от чувства асфиксии, которое вызывает впечатление смерти от удушья.

АСТМА—ЛЕКАРСТВО

Причины астмы можно устранить с помощью диеты, свежего воздуха и физических упражнений. Если пациент может в разумных пределах заниматься физическими упражнениями, находиться на солнце и свежем воздухе, излечение будет более быстрым, но

если это невозможно, диету можно ограничить, чтобы было меньше отходов, следовательно, меньше застойных явлений, а потребность в физических упражнениях и свежем воздухе была сведена к минимуму.

В случаях астмы диета должна ограничиваться...

Яичный альбумин

Ограниченное количество орехов

(не более двух унций в день)

В изобилии—

Свежие и зеленые овощи

Фрукты

Салаты

Если мясо употреблять вообще, то его следует ограничивать рыбой, молодой и нежной дичью или домашней птицей, хотя эти продукты употреблять не рекомендуется.

Если пациент страдает ожирением или весит больше нормы, следует строго соблюдать диету, назначенную при ожирении. При нормальном весе организм должен питаться несколько ниже своих физических потребностей, даже если в течение первых трех-четырех недель должна наблюдаться радикальная потеря веса.

Если пациент истощен, то рацион должен состоять из шести-восьми яиц и примерно одного литра молока в день вместе со сладкими фруктами и свежими овощами. Молоко можно давать в больших количествах, до трех литров в день, если исключить всю остальную пищу, кроме яиц.

При бронхиальной астме:

ОТКАЗАТЬСЯ ОТ	УПОТРЕБЛЕНИЯ	
Всех интоксикантов	Около двух унций орехов	
Кофе	в день (не более)	
Приправы		{Фрукты
, Кондитерские	изделия	в изобилии
{Салаты из	красного мяса	{Свежие зеленые овощи
{Свежие зеленые овощи,		
Табак	,	
Яичный альбумин	,,Если есть мясо, то это должна быть	
	рыба или нежная птица	

ГРИПП

ПРИЧИНА

Бактерии - результат, а не причина

Принято считать, что это заболевание имеет бактериологическое происхождение, но по этому вопросу научный мир сильно разошелся во мнениях. По мнению автора, причина гриппа не может быть связана с бактериями или какой-либо другой формой микробной жизни. Бактерии почти всегда присутствуют в разлагающейся животной материи. Таким образом, автор придерживается мнения, что бактерии являются результатом, а не причиной гриппа. Это можно описать как острую активность всей системы по выведению накопленных отходов или токсичных веществ. Этот процесс выведения становится более трудным в определенное время, во время резких перепадов температуры, и многие люди в небольших сообществах могут страдать подобным образом, что, без сомнения, дает основание предполагать, что это заболевание микробного происхождения.

ГРИПП—СИМПТОМЫ

Симптомами являются головная боль, вялость, иногда тошнота и заложенность в легких, а также острое раздражение носовых проходов.

ОТ ГРИППА—ЛЕКАРСТВО

Логичным средством является нормальная температура окружающей среды, обилие свежего воздуха и отказ от любой твердой пищи.

Следует рекомендовать две конкретные формы диеты —

1 Полностью придерживайтесь жидкой диеты, такой как—

Сок ягод

апельсиновый сок

молоко

Очень жидкие овощные супы

2 Полностью ограничьте рацион—

Орехами

фруктами

свежими зелеными овощами

3 Исключите жиры, крахмалы, сахара

Любого из вышеперечисленных рекомендаций будет достаточно для борьбы с обычным случаем гриппа, если его строго придерживаться.

Весной и летом рекомендуется последняя диета, а зимой, когда зеленые и свежие овощи, фрукты и т.д. достать невозможно, следует придерживаться молочной диеты.

В случаях гриппа смотрите меню при простуде, сенной лихорадке и катаре. Выбирайте, отдавая предпочтение тем, которые назначают при сенной лихорадке. Какое бы меню ни было выбрано, его следует принимать целиком; то есть не выбирайте блюда из двух или трех меню.

БЕССОННИЦА

ПРИЧИНА

Неспособность заснуть вызвана:

- 1 Из-за заложенности кишечника или вялой перистальтики кишечника
- 2 При раздражении слизистой оболочки желудка и кишечника
- 3 Из-за наличия газов, повышенной кислотности и последующего раздражения нервов, отходящих от пищеварительного тракта
- 4 . Из-за употребления табака
- 5 Из-за употребления стимуляторов и наркотиков, которые настолько универсальны и разрушают жизнь

Воздействие (4) и (5) на желудок во многом такое же, как и при переедании, в том смысле, что они неизменно вызывают избыточную секрецию кислоты и в большинстве случаев вызывают ложный аппетит, усиливая таким образом пагубную привычку переедать.

СРЕДСТВО ОТ БЕССОННИЦЫ

Логичным средством от бессонницы является, прежде всего, отказ от употребления чая, кофе, табака, дистиллированных и солодовых напитков, а также любых наркотиков, поскольку конечный эффект на желудок у всех этих продуктов одинаковый. Когда это сделано, количество пищи, необходимое организму, должно быть точно рассчитано в соответствии с тремя законами возраста, работы и температуры окружающей среды, чтобы можно было контролировать количество пищи и избегать переедания.

Случаи, требующие специальной лечебной диеты

Диета также должна быть сбалансирована в соответствии с вышеупомянутыми химическими потребностями организма. В большинстве случаев, когда специалисту по питанию удастся убедить своего пациента ограничиться нормальным количеством пищи, достаточно хорошо сбалансированной по питательным элементам, желудок выполняет свои естественные функции, и брожение с его длинной чередой болезней постепенно исчезает. Во многих случаях этого можно достичь, просто отойдя от Естественного пути, но в некоторых случаях желудок, печень, кишечник, и нервная система так долго подвергались насилию и были настолько ослаблены, что, по-видимому, вступили в заговор для взаимной защиты, следовательно, могут не поддаваться "нормальному количеству" или "сбалансированному диетическому" средству. В этих случаях необходимо соблюдать лечебную диету, которая восстановит баланс путем полного исключения элементов, которыми пациент был перекормлен, и приема чрезмерного количества элементов, от недостатка которых пациент страдал.

При лечении обычных случаев бессонницы следует придерживаться следующего меню:

ЛЕТНИЙ

ЗАВТРАК

дыней

ЗИМНИЙ

ЗАВТРАК

горячей воде

Запеченный банан
Пшеничные отруби, отварные
сливки, разбавленные
сливками

Пшеничные отруби, отварные
цельнозерновые отруби, тщательно проваренные

ЛАНЧ

Запеченный картофель или свежая кукуруза Овощной суп

УЖИН

ужин

Выбор одного из следующих вариантов:

Выбор одного из следующих вариантов:

Горошек
Морковь Шпинат
Кукуруза, кабачки,
Картофель—ешьте без кожуры
Пшеничные отруби

Капуста Пастернак
Морковь Репа,
Баклажаны
Одно двухминутное яйцо,
Печеный картофель

При бессоннице:

НЕ

УПОТРЕБЛЯЙТЕ

В ПИЩУ

Все свежие овощи,
Крупы грубого помола, отварные цельные
яичные белки,
Листовые салаты,
,
Белый хлеб,,

дистиллированные и солодовые напитки,
Всевозможные лекарства,
десерты
Мясные продукты,
Орехи
Пшеничные отруби при запорах

Пережевывание должно быть очень тщательным. Ешьте умеренно во время ужина.
Предпочтительно двухразовое питание, с 9 утра до 17 вечера

Пейте простую воду.

РЕВМАТИЗМ—ПОДАГРА

Эти расстройства сгруппированы под одним заголовком, поскольку они имеют идентичное происхождение.

Почему ревматизм проявляется в основном в суставах

В среднем теле человека ростом пять футов восемь дюймов насчитывается около 2000 миль трубок, классифицируемых под различными названиями артерий, вен, капилляров и нервов. В совокупности это называется системой кровообращения. Огромная часть этой системы бесконечно мала. Каждый атом поступающей в кровоток пищи, который не используется и не преобразуется в энергию, проходит в некоторые из этих бесконечно маленьких трубочек и нервных волокон. Эти трубки подвержены значительному расширению в мясистой части тела,

но там, где они проходят через суставы или хрящи, расширение незначительно. Там эти нерастворенные атомы, скорее всего, скапливаются, поэтому первое проявление ревматизма обычно проявляется в суставах. Если это происходит на концах пальцев рук или ног, это называется подагрой; если в мышцах, это называется мышечным или воспалительным ревматизмом. Это скопление является причиной жесткости и отсутствия эластичности в суставах. Эти накопленные атомы со временем становятся почти такими же твердыми, как кость.

РЕВМАТИЗМ —ПРИЧИНА

Причина ревматизма и подагры практически одна и та же — переизбыток, особенно мясных и крахмалистых продуктов. *Мясо и хлеб* - это две вещи, которые вызывают почти все ревматизмы, хотя симптомы ревматизма часто появляются у вегетарианцев, вызванные чрезмерным потреблением крахмалистой пищи, особенно когда используются кислые фрукты. Идеальная диета при ревматизме - это злаки, белый хлеб, мясо, кислые фрукты и яйца.

РЕВМАТИЗМ —СИМПТОМЫ

Симптомы ревматизма часто проявляются за год или более до начала приступа.

The *ранними* симптомами являются...

Вялость, оцепенение и вялость
по утрам

, нарушение кровообращения и
чувство тяжести в теле

The *поздними* симптомами являются боли в суставах или мышцах, часто сопровождающиеся воспалением, сильной болезненностью и скованностью.

У ревматика обычно хорошее пищеварение. Фактически, причиной этого заболевания является способность органов пищеварения направлять в кровоток больше пищи, чем необходимо.

Почти во всех случаях ревматизма и подагры обнаруживается, что пациент употреблял большое количество крахмалистой пищи, особенно из семейства злаковых, которые труднее всего растворяются из всех крахмалов.

ПОДАГРА —ПРИЧИНА

Избыток крахмала вызывает избыток кислоты

Основной причиной подагры является нарушение обмена веществ; за этим, однако, стоят другие причины. Метаболический процесс становится неправильным или неполным из-за чрезмерного употребления тяжелой крахмалистой пищи. На этот избыток крахмала, который организм не в состоянии усвоить или использовать, воздействует избыток кислоты, которая всегда присутствует при потреблении слишком большого количества крахмала. Этот вредный процесс часто усиливается при употреблении фруктовых кислот, таких как грейпфрут, лимоны,

апельсины, ананасы и другие цитрусовые. В дополнение к этим причинам остаточное содержание мочевой кислоты в мясе и яичном желтке является важным фактором, вызывающим подагрические или ревматические состояния.

ПОДАГРА —СИМПТОМЫ

Более ранними симптомами подагры являются нервозность, раздражительность, а иногда и бессонница. На вторых стадиях наблюдаются стреляющие боли в пальцах рук и ног, а позже - отек или небольшое воспаление этих окончаний. После того, как это острое состояние продлится около года, боль может прекратиться, а суставы могут начать опухать. Также часто образуются узлы, особенно на руках, а иногда и на ногах.

СРЕДСТВО ОТ РЕВМАТИЗМА, ПОДАГРЫ

Можно сказать, что средство от этих расстройств полностью лежит в сфере диеты, физических упражнений и окисления, дополняемых обильным поверхностным применением тепла, такого как турецкие и электрические ванны.

Во всех случаях ревматизма и подагры следует исключить следующее:

Все кислые фрукты, такие как
Грейпфруты
Лимоны
Лаймы
Апельсины
Ананасы
Яйца
Красное мясо
Крахмалистые продукты (класс углеводов)

Диета должна быть ограничена...

Рыба и белое мясо птицы
Свежие овощи
орехи
салаты
сладкие и некислые фрукты
(См. Урок VIII, стр. 313)

Как предотвратить активное начало ревматизма

Если бы диета была полностью ограничена зелеными салатами, свежими овощами и белым мясом, это устранило бы причины этих расстройств, а поскольку Природа всегда стремится создать совершенное здоровье, то, устранив причину, она сразу же начала бы применять

лекарство, удаляя скопившуюся массу нерастворенного известкового вещества, атом за атомом. Таким образом, активное начало ревматизма исчезло бы.

Там, где суставы увеличились, лучшее, что можно сделать, - это придать им гибкость. Практически невозможно извлечь из них все накопленные отложения и уменьшить их до их естественного или нормального размера.

Естественное потоотделение в сравнении с искусственным при лечении ревматизма

В дополнение к вышеупомянутой ограничительной диете пациенту следует каждый день выполнять достаточное количество физических упражнений, чтобы вырабатывать достаточно тепла, вызывающего потоотделение. Хорошо помнить, что одна капля пота, выделяемая из тела в результате физической активности, стоит дюжины капель, выделяемых из тела при поверхностном нагревании, таком как турецкая баня. Естественное потоотделение должно происходить в результате физических упражнений (мышечного трения). Это метод, разработанный природой для выброса ядовитых веществ на поверхность в виде пота, тем самым разрушая старую клетку и освобождая место для новой. Турецкая баня и массаж - это метод ленивого человека обмануть Природу, и они вряд ли принесут такие же хорошие результаты, как послушание естественному закону движения.

При ревматизме и подагре:

Опустить	съесть
все кислые фрукты—	кефир
грейпфрут	рыба и белое мясо птицы,
лимоны	свежие овощи
Липки	орехи,
апельсины,	картофель,
ананасы	салаты (зеленый)
кофе,	сладкие фрукты (бескислотный)
яйца	
алкогольных напитков, вина, пива,	
красного мяса,	
мучного	
табачными изделиями	

Ешьте достаточно умеренно, особенно за ужином.

БОЛЕЗНЬ БРАЙТА

Это заболевание полностью локализуется в почках. В конечном счете, это не что иное, как потребление или разрушение почек путем попадания в них большего количества отходов, чем они способны выбросить, результатом чего является (1) раздражение; (2) изъязвление; (3) нагноение или чахотка.

БОЛЕЗНЬ БРАЙТА - ПРИЧИНА

Причинами болезни Брайта являются переедание пищи, особенно сладостей, крахмалов и мяса; прием стимуляторов и наркотиков и, как следствие, неспособность организма выводить яды или накапливающиеся в них отходы.

БОЛЕЗНЬ БРАЙТА - СИМПТОМЫ

Симптомами болезни Брайта являются скудное количество мочи, сильно насыщенной твердыми веществами и жировыми гранулами, в то время как часто обнаруживаются лейкоциты и даже красные кровяные тельца, особенно в запущенных случаях. Обычными симптомами являются тупые боли в пояснице, и общая слабость в поясничном отделе.

БОЛЕЗНЬ БРАЙТА - ЛЕКАРСТВО

Профилактика заболеваний Брайта путем правильного кормления

В народе предполагалось и объявлялось из многих предполагаемых авторитетных источников, что от этого недуга нет лекарства, и с точки зрения *Materia Medica* это, вероятно, правильно, но с точки зрения естествоиспытателя лекарство есть. Однако болезнь Брайта, как и все другие, обсуждаемые здесь, лучше предотвратить, чем лечить, и при правильном режиме питания, с большим количеством физических упражнений и свежего воздуха почки, как и любой другой орган тела, будут выполнять свои нормальные функции.

Когда болезнь Брайта проявилась, первое, что необходимо выяснить, - это характер питания и общие привычки в еде и питье в течение предыдущих двух-трех лет; во-вторых, род занятий или привычки к физическим упражнениям, особенно на свежем воздухе и солнечном свете.

БОЛЕЗНЬ БРАЙТА - ЛЕЧЕНИЕ

Следует соблюдать очень ограниченную диету, состоящую в основном из следующего:

Свежие овощи

Зеленые салаты

Слабокислые фрукты

Каши —

(Например, ячмень и рис)

Молоко и яйца — (ограниченное количество)

Все *сладости* должны быть в виде сладких фруктов. (См. Урок VIII, стр. 313).

Молоко очень полезно при этом заболевании, особенно в виде пахты, сгущенного молока, кумыса или зулака. Молочнокислые ферменты, содержащиеся в кислом молоке, помогают уничтожить микробы гниения в кишечнике, которые всегда являются одной из усугубляющих причин болезни Брайта.

Иногда исключительная кисломолочная диета на некоторое время творит чудеса.

Рекомендации по питанию в разное время года

Если пациент проходит лечение весной и летом, следует употреблять вместе с молоком как можно больше зелени и свежих сладких фруктов, полностью исключив из рациона злаковый крахмал. Осенью и зимой многие сорта яблок и осенних овощей можно употреблять в больших количествах.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УСТРАНЕНИЮ НЕДОСТАТКОВ BRIGHT

В большинстве случаев полезно сначала назначить пациенту короткое голодание продолжительностью около двадцати четырех часов, а затем начинать диету с продуктов, содержащих большое количество клетчатки, таких как цельнозерновые отварные зерна; сельдерей, приготовленный в виде запеканки.

Чтобы кишечник оставался открытым, употребляйте пшеничные отруби или виноград, если они в сезон, глотая кожуру, семена и мякоть.

Как и при всех симпатических расстройствах, следует пить много чистой прохладной воды и проводить как можно больше времени на открытом воздухе и солнечном свете.

Следует позаботиться о том, чтобы свести рацион питания к минимуму, чтобы органы выделения могли легко выводить все отходы жизнедеятельности и чтобы не было дальнейших скоплений ядовитых веществ.

В случаях болезни Брайта:

НЕ	УПОТРЕБЛЯЙТЕ
Наркотики	обилие орехов (итальянский кедровый орех),
мякоть всех видов	Каши высшего сорта—ячневая крупа, рис
Интосиканты	Свежие овощи
Сытные десерты,	Зеленые салаты,
Сладости	Ограниченное количество молока и яиц
	Сладости в виде фруктово-сахарных конфет, таких как
	финики, инжир, изюм (ограниченное количество)
	Слабокислые фрукты
	Пшеничные отруби с ужином

Рацион питания должен быть несколько ограничен.

Пейте побольше чистой воды.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Это расстройство может быть описано как нарушение усвоения виноградного сахара желудком, печенью, почками и кишечником, но для подготовленного студента его лучше описать как состояние, при котором способность организма сжигать или использовать виноградный сахар

хронически снижается. Обычно это дополняется отсутствием физических упражнений и выведением токсинов из организма.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ —ПРИЧИНА

Из приведенного выше объяснения видно, что диабет, как и все другие заболевания органов пищеварения, вызывается непосредственно ошибками в питании — чрезмерным потреблением углеводов (сладостей и крахмалов) и альбуминоидов. Эти ошибки усугубляются недостаточной активностью, приводящей к недостаточному усвоению или использованию питательных элементов.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ—СИМПТОМЫ

Симптомами диабета являются сильная жажда и аппетит, обильное мочеиспускание и наличие в нем избыточного количества сахара и мочевой кислоты.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ—ЛЕКАРСТВО

Выбор, распределение и сбалансированность ежедневного меню вместе с соблюдением установленных до сих пор законов природы предотвратят диабет, но после того, как он проявится, лекарство заключается в простом и ограниченном питании.

Пострадавшего следует посадить на жесткую диету, состоящую из свежих овощей, орехов, фруктов и салатов. Если организм не был приучен принимать эти продукты, диета может состоять из следующего:

Бескровное (белое) мясо

Яйца

Жиры —в разумных количествах (оливковое, сливочное масло, сливки)

Рыба

Свежие овощи

Зеленые салаты-в достаточном количестве

Орехи

Если у пациента *избыточный вес*, рацион должен состоять в основном из слабокислых фруктов и орехов. При *недостаточном весе* следует давать обильное количество кислого молока, особенно цельного кисломолочного, в котором также присутствуют сливки.

Диета в крайних случаях сахарного диабета

В крайних случаях пациенту следует рекомендовать употреблять в пищу орехи пиньолия (кедровые) и зеленые или свежие овощи в сыром виде. Автор знает джентльмена, страдающего диабетом в очень запущенной форме, который в полном отчаянии перешел на диету, состоящую исключительно из кедровых орехов, просто потому, что они пришлись ему по вкусу, в то время как ничто другое ему не понравилось. Заметное изменение к лучшему было замечено через неделю, особенно в отношении количества сахара, выводимого с мочой. Он строго придерживался этой диеты почти три месяца. Затем он добавил зеленые салаты и морковь, а на

седьмой и восьмой месяцы - несколько свежих вареных овощей и был объявлен полностью вылеченным еще до истечения года. Возможно, отчасти это было связано с ограниченным ассортиментом блюд, но, несомненно, в значительной степени благодаря пищевым элементам, содержащимся в этом замечательном продукте из итальянской сосны.

При сахарном диабете:

Опустить	едят
приправы	все свежие овощи, приготовленные
кондитерские изделия	желательно в кастрюле
раздражителей	орехов
выпечка,	печеный картофель
красное мясо	грубая всю крупу тщательно
стимуляторы и наркотики	, приготовленные—малое количество
сладостей,	рыбы,
продуктов из белой муки	с молоком (сметаной)
	и очень спелые слабокислых фруктами,
	белым мясом птицы

Пейте побольше чистой воды.

При лечении диабета продукты, содержащие крахмал и сахар, не следует полностью исключать из рациона, но их следует употреблять в ограниченных пропорциях или в таких количествах, которые может использовать организм. Однако крахмалы и сахара, содержащиеся в злаках и бобовых, в крайних случаях следует исключить, поскольку они трудно перевариваются и ассимилируются. Если пищеварение нарушено, организм, скорее всего, будет выбрасывать эти ценные питательные вещества через почки, вместо того чтобы трудиться над их перевариванием и ассимиляцией. Крахмалы и сахара, содержащиеся в свежих овощах (см. Таблицу, Т. III, стр. 614), легко перевариваются и ассимилируются, поэтому в случаях диабета организм будет использовать или присваивать их, поскольку это требует меньше энергии, чем требуется для их выведения.

ПОТРЕБЛЕНИЕ

На протяжении многих веков химики, ученые и медики, как правило, тщетно боролись с этим заболеванием. Только в течение последнего десятилетия это было понято или успешно вылечено.

Чихотка - это инфекция легких, вызываемая бактериями, называемыми bacillus tuberculosis. Местное воспаление приводит к поражениям и образованию небольших наростов (узелков) в виде серых, белых или желтоватых бугорков.

Власти расходятся во мнениях относительно бациллы

Вопрос о том, являются ли бациллы реальной *причиной* или *результатом* заболевания, все еще остается открытым и вызывает серьезные сомнения у различных авторитетов по этому вопросу. Тот факт, что человек или животное, пораженные туберкулезом, находились в "восприимчивом состоянии", широко подчеркивается всеми авторитетными источниками.

Предрасполагающие условия и профессии

Все такие заболевания, как катар, грипп, хроническая простуда и т.д., являются предрасполагающими состояниями. Такие профессии, как шлифовка металла, прядение, ткачество, уборка зерна, подметание улиц или любая другая профессия, требующая вдыхания большого количества пыли, называются предрасполагающими профессиями, которые очень ясно показывают, что практически все авторы согласны с тем, что истинная причина, несомненно, связана с несовершенным окислением или нарушением использования легких.

Вышеуказанные состояния могут быть вызваны двумя конкретными причинами —

1. Из-за привычного переедания пищи и, как следствие, скопления изношенных веществ в легких, доставляемых туда кровообращением в его попытке избавиться от продуктов жизнедеятельности путем сжигания их кислородом.
2. За счет вдыхаемых инородных веществ, которые постепенно скапливаются и препятствуют полному окислению и нормальной деятельности выделительной функции легких.

Бациллы - результат, а не причина чахотки

Мнение автора состоит в том, что упомянутая выше бацилла является результатом, а не причиной этого заболевания, и что такие живые организмы (бациллы) созданы Природой для того, чтобы избавляться от этого скопления материи, точно так же, как она в своей предусмотрительной экономии избавляется от туши мертвого животного.

Факты, подтвержденные экспериментами и современным подходом к потреблению

Тот факт, что культура туберкулеза, помещенная в легкие другого животного, воспроизводит заболевание, ничего не доказывает, поскольку она могла быть посажена в восприимчивую почву, хорошо подготовленную для роста и развития бактерий. Тот факт, что некоторые очень здоровые животные не заразились этим заболеванием с помощью этого метода, подтверждает теорию о том, что при неблагоприятных условиях культура погибает в результате процесса окисления. Это подтверждает теорию о том, что туберкулезная палочка является результатом, а не причиной этого страшного заболевания. Эта теория дополнительно подтверждается результатами применения самых современных и единственно успешных методов ее лечения.

ПОТРЕБЛЕНИЕ—ЛЕЧЕНИЕ

В начале лечения больной туберкулезом должен быть ограничен в питании с целью предоставления Природе возможности использовать каждый атом поступающей в организм пищи, не оставляя ничего ненужного.

Рацион должен почти полностью состоять из растительных жиров, кислого молока, орехов, фруктов, салатов и яиц с ограниченным количеством легкоусвояемых углеводов.

Следующее меню приведено в качестве наглядного примера выбора количества и сочетаний:

ЗАВТРАК

Дыня, апельсин, виноград, груши или хурма

Два или три яйца взбивают пять минут, добавляя по чайной ложке лимонного сока и по одной ложке сахара в каждое яйцо

ОБЕД

Зеленый салат с орехами, небольшим количеством лимонного сока и оливкового масла

Один или два свежих овоща, включая печеный картофель

Одно яйцо, приготовленное как на завтрак

Стакан кислого молока

ужин

Зеленый салат с орехами и маслом

Яйца или пахта

Один или два свежих овоща

Печеный картофель

Вышеуказанное меню может быть увеличено в количестве по истечении первой недели или десяти дней, по крайней мере, достаточном для удовлетворения всех физических потребностей, а блюда могут меняться в зависимости от сезона.

Рекомендации по питанию весной и летом при чахотке

Весной и летом можно употреблять все виды фруктов и ягод, а также такие овощи, как тыква, спаржа, шпинат, свекла, зеленый горошек и фасоль, репа, пастернак, морковь и зеленая кукуруза. Все эти овощи следует приготовить в форме для запекания.

Кишечник должен быть свободным. (См. Лечение "Запоров", стр. 437.) Пейте обильно чистую воду.

Рекомендации по лечению легких случаев чахотки

Если пациент не сильно продвинулся вперед, ему следует искать работу, которая предусматривает постоянные физические упражнения на свежем воздухе, предпочтительно в горах, и труд должен быть такого характера, чтобы вызывать нормальную деятельность печени и кишечника и обеспечивать глубокое дыхание. Следует закрепить спирометр или аппарат для измерения легких, и пациент должен практиковаться в этот вечер и утром, стараясь каждый день регистрировать на один-пять кубических дюймов больше, чем в предыдущий день, пока каждая воздушная ячейка легких не откроется и не будет достигнута полная вместимость,

которая должна составлять около 315 кубических дюймов для среднего мужчины и 250 для женщины нормального роста.

Общие правила гигиены при чахотке

Вопреки обычным обычаям и теориям, пациент должен каждое утро обтираться прохладной губкой в теплой комнате, за исключением очень холодной погоды. За этим следует энергичное растирание и глубокое дыхание. Наденьте тонкое хлопчатобумажное нижнее белье. Одевайтесь как можно легче, за исключением случаев, когда вы на виду, когда нельзя выполнять физические упражнения или двигаться, например, при езде в открытом автомобиле. Природный метод развития выносливости заключается в обнажении. Жизнь комнатных растений благоприятна для туберкулеза.

Важность идеального окисления

Самое важное в лечении этого заболевания - совершенное окисление (дыхание). Каждая клетка легких должна наполняться при каждом вдохе. Легкие должны наполняться до предела, сто или более раз в день, чистым, свежим, без запыления воздухом. Пациент никогда не должен дышать одним и тем же дыханием дважды; особенно он не должен дышать воздухом, которым пользовались другие люди или домашние животные в закрытом помещении.

Чтобы соблюдать этот режим, необходимо жить на свежем воздухе днем и ночью, зимой и летом.

Больной туберкулезом должен спать в палатке или на открытой площадке каждую ночь, независимо от погоды или температуры атмосферы. Если бы эти правила соблюдались, белая чума утратила бы часть своих ужасов.

В случаях употребления:

НЕ	УПОТРЕБЛЯЙТЕ
Кофе	Сыр
Мясо	Яйца
Стимуляторы	{ Предпочтительно—
Сладости	{ Морковный
чай	{ Сушеные бобы,
Табак	{ Лук
	{ Свежие
	{ Овощи
	{ Горох
	{ Пастернак
	{ Картофель
	{ Тыква
	{ Кабачки ,
	Инжир
	Молоко

ПРОБЛЕМЫ С СЕРДЦЕМ

Сердце, страж тела

Сердце вполне можно назвать термометром тела. В нормальных условиях о нем никогда не слышно, но в ненормальных условиях оно является первым и самым надежным часовым организма. Он вечно находится на дежурстве и с достоверной точностью посылает в мозг сигналы опасности, независимо от того, имеет ли проблема физическое, ментальное или эмоциональное происхождение. Слово или звук, переданный по воздуху, попадает в ухо и анализируется мозгом, но сердце точно регистрирует его воздействие на физическое тело. Мы видим лицо или событие на расстоянии квартала, и через зрительные нервы оно воспринимается мозгом, но только сердце регистрирует или передает обратно мозгу воздействие на тело.

Необходимость обращать внимание на симптомы со стороны сердца

Этот маленький двигатель, но немногим больше человеческого кулака, ежедневно перекачивает около двадцати тонн крови сверх своего собственного уровня в каждом теле среднего размера, помимо того, что жизненные жидкости сыворотки крови с молниеносной скоростью направляются в самые отдаленные анатомические области, удаляя изжогу и ядовитые вещества в легкие, где они сжигаются кислородом, и доставляя новый строительный материал от клетки к клетке для ремонта. Не должны ли мы, следовательно, хорошенько позаботиться о таком замечательном автоматическом механизме и прислушаться к его предупреждениям? Разве мы не должны изучить все его симптомы, рассказанные языком, сочувствующим и правдивым, и таким же безошибочным, как законы, управляющие движением миров в пространстве?

Некоторые неопределенные технические термины

Сердце выдает различные симптомы, указывающие на различные виды грехов, которые мы совершаем против естественных законов нашего организма. Врачи назвали некоторые из этих симптомов следующим образом: дилатация, гипертрофия, атрофия, аневризма, воспаление, нарушение функции клапанов и т.д., Но ни в одной из их справочных работ причины этих так называемых заболеваний четко не определены. Жировая дегенерация - единственное, что поддается объяснению, этот термин означает, что сердце было лишено места для выполнения своей работы из-за окружающих жировых скоплений.

ПРОБЛЕМЫ С СЕРДЦЕМ—ПРИЧИНА

Кровь поступает в сердце через верхнюю полую вену, направляясь к правой доле или ушной раковине, затем при ударах сердца она перекачивается в правый желудочек. Отсюда он проходит через легочную артерию в легкие, где очищается и насыщается кислородом, которым мы дышим. Из легких кровь возвращается по легочным венам в левое предсердие сердца, а затем в левый желудочек. Пройдя один раз через очистительную установку и дважды через

распределительную станцию, он теперь выходит через крупную системную артерию и распределяется по каждой капиллярной клетке организма.

Проблемы с сердцем, вызванные газом (диоксидом углерода)

Из-за скопления газов, вызванного брожением пищи, поперечная ободочная кишка становится очень сильно растянутой. Это препятствует свободному притоку крови в сердце и из него, вызывая временами очень слабую сердечную деятельность из-за недостатка притока и снова очень сильную, быструю деятельность, когда кровь извергается наружу. Это вызывает головокружение, и иногда, когда приток крови превышает то, что может выпустить сердце, происходит переполнение артерий; сердце перестает работать, и жертва падает ниц, а иногда и умирает.

(См. "Ферментация—симптомы", стр. 426.)

Проблемы с сердцем, вызванные известковыми веществами

Многие случаи серьезных проблем с сердцем вызваны привычным переизбытком, особенно зерна и зерновых продуктов. Известковые вещества, содержащиеся в этих продуктах, откладываются в капиллярных сосудах и суставах, вызывая ревматизм, ревматоидный артрит, ишиас, люмбаго, подагру и другие проявления недостатка наших знаний. Когда человек, страдающий таким заболеванием, ведет сидячий образ жизни, почти не выходит на свежий воздух и занимается физическими упражнениями, результатом обычно является затвердение или ригидность артерий.

Можно с уверенностью сказать, что если бы человек питался умеренно, исключал стимуляторы и наркотики, употреблял ограниченное количество крахмалистой пищи, много бывал на свежем воздухе, глубоко дышал и занимался физическими упражнениями, проблемы с сердцем были бы неизвестны.

БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА—ЛЕКАРСТВО

Диета при болезнях сердца

Для лечения тех, кто страдает заболеваниями сердца, я бы посоветовал очень ограниченную диету из орехов, фруктов, салатов, свежих клубней и зеленых овощей, яиц и ограниченного количества грубых продуктов, таких как вареная цельнозерновая пшеница, пшеничные отруби, виноград (косточки и все остальное) и все овощи грубого помола, с обилием легких физических упражнений и свежего воздуха.

Упражнения при болезнях сердца

При заболеваниях сердца нельзя совершить большей ошибки, чем прекратить физические упражнения, как часто предписывают врачи из лучших побуждений. Это компромисс с врагом, при абсолютной уверенности в конечном поражении. Физические упражнения, прежде всего, - это то, что нам больше всего необходимо.

Вначале пациенту следует начинать умеренно, ежедневно увеличивая время и интенсивность работы, пока не будет установлен баланс между поступлением и оттоком крови к сердцу.

О продуктах, которые следует употреблять в пищу и от которых следует отказаться при заболеваниях сердца, см. стр. 573. Также смотрите меню ферментации.

ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ

Существует два различных вида кожных заболеваний, а именно:

1 Местный

2 Конституционный

The *Локальное* - это то, что проявляется в виде прыщей или высыпаний, которые появляются и проходят и длятся всего несколько дней. Второй, или *конституциональный* вид, - это тот, который проявляется постоянным раздражением или воспалением, которое классифицируется как экзема, псориаз и т.д.

ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ -ПРИЧИНА

Местные нарушения

Местные или временные расстройства вызываются и контролируются исключительно диетой, обычно перееданием. Иногда чрезмерное употребление какой-то одной конкретной пищи; например, слишком большое количество кислоты, принятой в виде ягод или цитрусовых, часто вызывает сыпь в течение нескольких часов после еды.

Высыпания, усиленные аутоинтоксикацией

Эта форма прыщей или высыпаний, вызванных перееданием, обычно усугубляется запором или какой-либо формой застойных явлений в кишечнике, которым присвоено впечатляющее название аутоинтоксикации. Аутоинтоксикация - это широкое слово, которое, по-видимому, было изобретено не с целью объяснения, а с целью уклонения от необходимости объяснения. Значение этого слова (самоотравление) было сужено профессией для описания вышеуказанных состояний, но на самом деле его следует применять ко всем формам самоотравления путем переедания; употребления неправильных сочетаний продуктов питания; употребления всех стимуляторов и наркотиков, таких как табак, чай, кофе, ликеры и вина всех видов. На самом деле, самоотравление из последних названных источников столь же распространено, как и ошибки в приеме пищи, и его гораздо труднее контролировать.

Почти все заболевания напрямую связаны с нерастворенными ядами, которые организм не смог вывести. Эти яды поступают из двух источников:

1. Природные яды или газы, которые накапливаются в организме при нормальных условиях и которые, если каким-либо образом предотвратить их выделение, вызовут какое-либо расстройство, которое можно было бы назвать аутоинтоксикацией.

2 Яды, которые накапливаются в ненормальных условиях, подобных описанным выше, и которые очень часто проявляются кожными высыпаниями.

Конституциональные нарушения

Эта форма кожного заболевания, известная как экзема, на протяжении многих веков ставила в тупик медицинский мир. До сих пор наиболее квалифицированные специалисты лечили его на месте, полагая, что он бактериологического происхождения, но современные эксперименты в области химии пищевых продуктов продемонстрировали тот факт, что его можно вылечить научным питанием, поэтому справедливо предположить, что его происхождение или первопричина связана с какой-то формой самоотравления, вызванной ошибками в приеме пищи и неправильным метаболизмом.

ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ-ЛЕЧЕНИЕ

Если после употребления кислых фруктов или ягод на коже появляется сыпь, естественно, следует знать средство от нее, а именно: исключить кислоты, ограничить количество пищи при следующем приеме пищи, обильно пить чистую воду и дышать большим количеством свежего воздуха. Во всех случаях следует применять одно и то же общее средство правовой защиты.

Предварительная обработка при заболеваниях кожи

Прыщи или высыпания постепенно исчезнут, когда будут устранены причины, и то же правило будет применяться к экземе или любой хронической форме раздражения кожи. Сначала пациенту следует назначить короткое голодание продолжительностью в два-три дня и заставить его обильно потеть каждый день в течение часа или около того. Этого можно достичь с помощью турецкой бани, но предпочтительнее с помощью физических упражнений. В первый день голодания следует прервать, приняв либо сок таких фруктов, как сливы, персики, яблоки, виноград и груши, либо сок дыни и арбуза.

ДИЕТА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КОЖИ

Рацион следует постепенно расширять за счет добавления зеленых салатов, сырой моркови, лука и репы, а также ограниченного количества таких вареных овощей, как шпинат, спаржа, тыква, свежая кукуруза, зеленый горошек или фасоль по сезону. Позже рацион должен быть ограничен в основном яичными белками, обезжиренным молоком, орехами, сладкими фруктами, салатами, свежими зелеными овощами, включая очень ограниченное количество сахара и крупы грубого помола, два-три раза в неделю.

ДИЕТА При ХРОНИЧЕСКОЙ ЭКЗЕМЕ

В крайних и хронических случаях экземы диета должна быть полностью ограничена зелеными салатами, сладкими фруктами, свежими овощами и примерно двумя унциями оливкового масла в день, при этом питание организма всегда должно быть несколько ниже его нормальных потребностей, о чем свидетельствует чувство голода.

При такой диете и режиме пациент, конечно, потеряет вес и, возможно, силу, но организм будет настолько полно использовать все питательные вещества, а выведение всех отходов будет происходить настолько полно через выделительные каналы, что заболевание постепенно исчезнет благодаря устранению его первопричин.

О "Сладких фруктах" см. Урок VIII, стр. 313.

АППЕНДИЦИТ

В кишечном тракте есть три больших толстых кишки, которые образуют перевернутую букву U: "восходящая", "поперечная" и "нисходящая" толстые кишки. Нисходящая ободочная кишка расположена с левой стороны, ее нижняя часть открывается в полость прямой кишки. Восходящая ободочная кишка, расположенная с правой стороны, соединяется с тонким кишечником, в то время как поперечная ободочная кишка пересекается в точке напротив пупка, соединяя их.

Червеобразный отросток полезный орган

К нижней части восходящей ободочной кишки прикреплен червеобразный отросток. Мнения властей во многом расходятся относительно функции этого органа. Многие утверждают, что это пережиток антропоидного человека, в то время как другие утверждают, что это полезная и важная часть анатомии. По мнению автора, он выделяет ценную пищеварительную жидкость и, следовательно, выполняет функцию, важную как для пищеварения, так и для питания. Восходящая ободочная кишка - единственное место на протяжении тридцати шести футов кишечной трубки, куда фекалии должны подниматься вопреки закону всемирного тяготения, поэтому, если по всему этому каналу есть какие-либо заторы, то, скорее всего, они возникают именно в этой ободочной кишке. Хотя может показаться, что кишечник работает нормально, тем не менее, из-за огромного количества отходов жизнедеятельности, необходимых для выведения из организма, и перистальтического действия, связанного с его продвижением, особенно в этом месте, часть фекалий часто оседает под мелкими складками и на изгибающихся поверхностях толстой кишки, разлагаясь и вызывая острую форму воспаления. Червеобразный отросток, прикрепляясь к этой воспаленной толстой кишке, также воспаляется. Другими словами, этот безобидный и полезный маленький орган страдает от того, что находится в плохой компании.

Старый диагноз верен

Таким образом, видно, что так называемый аппендицит - это всего лишь форма воспаления толстой кишки; следовательно, старомодный диагноз - "воспаление кишечника" — до того, как аппендицит стал популярным и прибыльным, на самом деле был правильным. Зная причину — физиологию аппендицита, — лекарство становится простым.

АППЕНДИЦИТ—СИМПТОМЫ

Симптомами аппендицита (воспаления кишечника) обычно являются боли, иногда острые, но обычно тупые, в нижней части живота с правой стороны.

АППЕНДИЦИТ—ЛЕЧЕНИЕ (В ЛЕГКИХ СЛУЧАЯХ)

Если боль тупая и прерывистая, пациенту следует прекратить работу, особенно ту, которая требует ходьбы, и провести по крайней мере двадцать четыре часа, большую часть времени в сидячем или полужаком положении. Следует исключить все такие вещества, как мясо, каши и злаковые продукты, сладости, молоко, чай, кофе, какао и все стимулирующие напитки.

Натуральное средство

Пациенту следует делать высокие клизмы (в положении на коленях или груди) с теплой водой, удаляя таким образом как можно больше скопившихся фекалий. Принимайте от двух до трех столовых ложек оливкового масла и два-три стакана горячей воды несколько раз в день. Прикладывание пакета со льдом иногда приносит значительное облегчение и имеет тенденцию уменьшать воспалительный процесс. Нельзя придавать слишком большого значения тому факту, что при любом воспалительном заболевании желудка или кишечника настоятельно требуется отдых для этих органов.

ПРИ АППЕНДИЦИТЕ—ДИЕТА

После первого или двух дней следует придерживаться следующей диеты и продолжать ее в течение нескольких дней, пока боль не прекратится и кишечник не восстановит нормальную работу:

ЗАВТРАК

Стакан горячей воды

Один или два очень спелых банана, очищенных от кожуры и запеченных в горячей духовке

Одно яйцо, взбиваемое пять минут; сахар по вкусу; приправьте лимоном или фруктовым соком

Стакан воды

ОБЕД

Салат из чего-нибудь зеленого

Большая порция вареного лука

УЖИН>

Шпинат или зеленый салат, такой же, как на обед

Зеленая фасоль или горошек, по сезону, без добавления клетчатки; или морковь или пастернак

Два взбитых яйца

Запеченный банан со сливочным маслом

Это меню предназначено в качестве общего руководства. В него можно внести изменения, выбрав те продукты того же общего класса, которые соответствуют сезону.

Для составления меню в различные сезоны года можно использовать следующий список продуктов:

ВЕСНА	Лето	,	,
,	Морковь	,	Морковь
Свекла	Цветная капуста	, ,,Свекла	Пастернак
Капуста	Баклажаны	Брюссельский	Картофель

Одуванчик	Салат-латук	Ростки	Тыквы
Латук	Бамия	Морковь	Кабачки
Лук	Репчатый	Цветная капуста	
Горошек	Ромэн	Баклажаны	
Картофель	Шпинат,	,	
Кабачки	Картофель		
Помидоры	Кабачки		
		Сладкий картофель	
		Помидоры	

ХРОНИЧЕСКИЕ Или ТЯЖЕЛЫЕ СЛУЧАИ АППЕНДИЦИТА

Ошибки в питании, которые вызывают брожение и повышенную кислотность в желудке, также вызовут брожение и воспаление в кишечнике.

Запор в кишечнике настолько препятствует естественному поступлению пищевых веществ, что в крайних случаях воспаления и нагноения скопившиеся вещества могут попасть в червеобразный отросток, вызывая то, что называется "аппендицитом", и при таких условиях удаление аппендикса может быть целесообразным, но, по мнению автора, на операционном столе было унесено больше жизней, чем когда-либо теряли старомодные врачи от "воспаления кишечника" до того, как это заболевание получило название "аппендицит", и до того, как в качестве лекарства был применен нож.

Лечение в тяжелых случаях

Следует ввести в прямую кишку столовую ложку оливкового масла, после чего немедленно сделать клизму с горячей водой температурой около 115 градусов. Это должно сохраняться как можно дольше. Чтобы облегчить этот процесс, голову можно опустить, а ноги слегка приподнять, чтобы уменьшить нагрузку на мышцы прямой кишки. В очень тяжелых случаях на нижнюю часть живота можно положить пакет со льдом на пять минут. Пакет со льдом следует держать на месте до тех пор, пока температура не снизится и боль не уменьшится.

ДИЕТА ПРИ ТЯЖЕЛЫХ ФОРМАХ АППЕНДИЦИТА

В первый день следует выпить от трех до четырех литров прохладной воды и отказаться от любой пищи. На второй день следует употреблять фруктовые соки и оливковое масло. Это лечение следует продолжать в течение нескольких дней или до тех пор, пока боль не уменьшится, когда диета для более легких случаев может быть принята в сокращенной форме.

ОПАСНОСТЬ ЗАСТОЙНЫХ ЯВЛЕНИЙ В КИШЕЧНИКЕ

Причины аппендицита

Все состояния, вызывающие воспаление кишечника, вызваны в первую очередь скоплением фекалий в кишечном тракте. Следовательно, то, что снимает застойные явления, устраняя причины, снимает воспаление. Заложенность кишечника стала одним из наиболее

распространенных заболеваний среди цивилизованных людей из-за того факта, что большой процент грубого материала, известного как целлюлозное волокно, был удален из их пищи сверхцивилизованными методами приготовления. Например, при современных методах помола из зерна удаляются все следы клетчатки, не оставляя ничего, кроме белой массы несбалансированных пищевых веществ, в основном углеводов, а со всех видов фруктов и овощей удаляют кожуру. Таким образом, рацион цивилизованного человека катастрофически обеднел клетчаткой и минеральными солями, в результате чего в рационе не осталось ничего, что могло бы стимулировать работу печени и перистальтическую активность кишечного тракта.

Пороки цивилизованного питания

Это состояние в значительной степени усугубляется мясной пищей, всеми седативными препаратами и опьяняющими напитками, которые стали столь заметными в рационе современной цивилизации.

Почему необходима грубая пища

Кишечные (пищеварительные и выделительные) органы человека на протяжении миллионов лет его развития строились по примитивному плану. Они были сформированы в процессе старения для приема грубой пищи, поэтому большое количество непитательной клетчатки абсолютно необходимо как для переваривания пищи, так и для выведения отходов. Щедрое использование зерновых отрубей возвращает в рацион то, что было изъято из него современными методами измельчения.

Лечебная ценность грубой пищи

Использование пшеничных отрубей и косточек винограда при лечении аппендицита имеет как научную, так и здравую основу. Отруби и семена проникают в различные складки и изгибы кишечника и удаляют скопившиеся фекалии, которые подвергаются разложению и вызывают воспаление. После тщательного очищения кишечника пациенту следует перейти на диету из свежих овощей, выбранную из приведенного выше списка, и пить много воды как во время еды, так и между приемами пищи.

При таких условиях большинство симптомов аппендицита исчезнет, а если диета будет состоять из достаточного количества грубой пищи, все причины воспаления кишечника будут устранены.

Примечание переписчика:

Незначительные типографские и пунктуационные ошибки исправлены без замечаний. Неточности и несоответствия в тексте сохранены в том виде, в каком они были напечатаны.

Обложка для электронной версии этой книги была создана автором и находится в общественном достоянии.